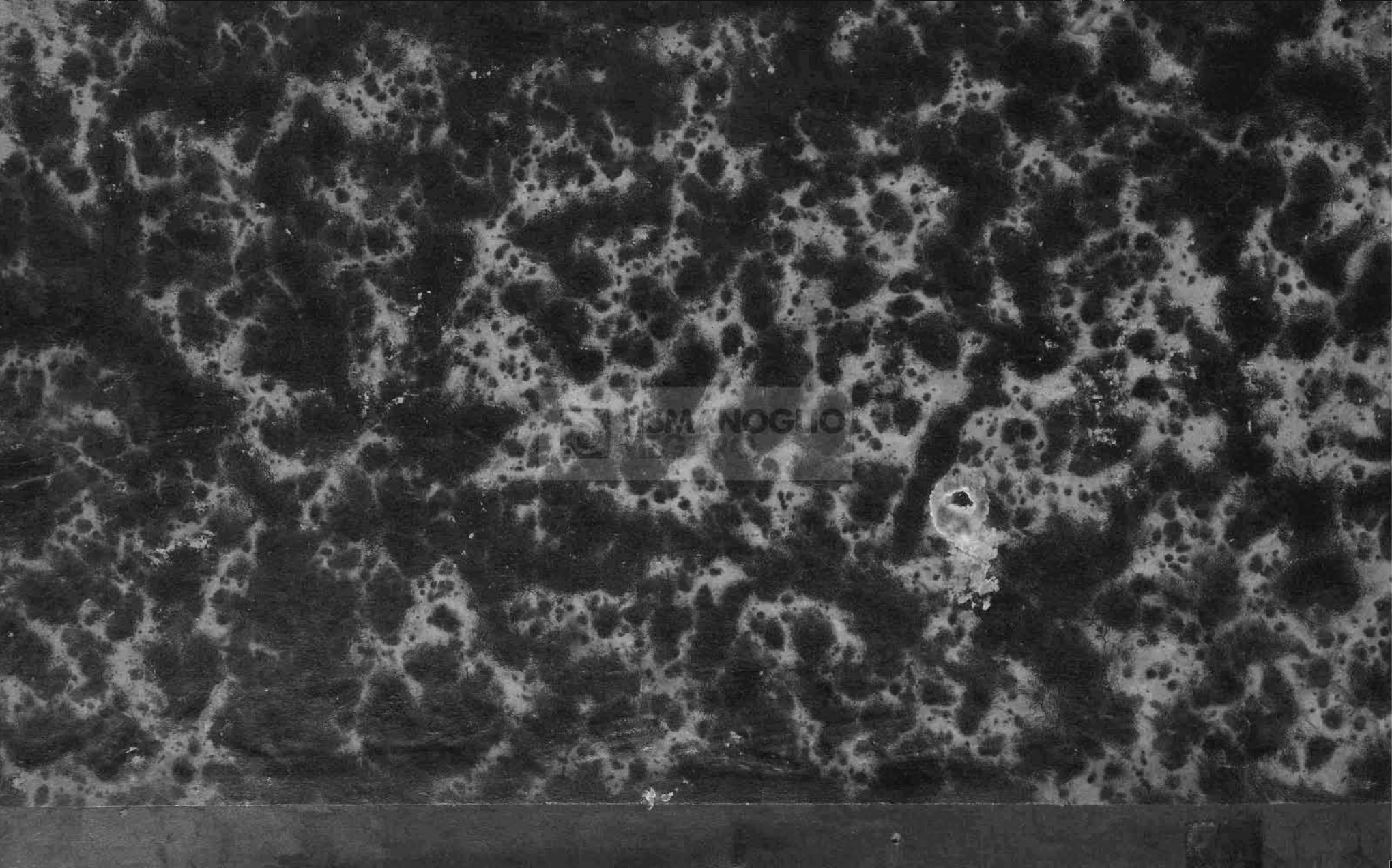


ΙΑΤΡΙΚΑ.
ΑΡΙΘ. Γ-402

4745.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

ΣΥΝΤΕΘΕΝ ΕΠΙ ΤΗ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙ ΤΟΙΑΥΤΗΝ ΥΛΗΝ ΔΟΚΙΜΩΤΕΡΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

2506

ΚΑΙ ΕΚΔΟΘΕΝ

ΥΠΟ

Γ. Ι. ΚΑΝΕΛΛΙΔΟΥ

Διδάκτορος τῆς ἐν Παρισίοις Ἰατρικῆς Σχολῆς, Ἰατροῦ τοῦ ἐν Κωνσταντινουπόλει Γραικικοῦ Ἐθνικοῦ Νοσοκομείου, Μέλους τῆς ἐνταῦθα Αὐτοκρατορικῆς Ἰατρικῆς Ἑταιρείας κλπ.

Ὑγιαινόντων φροντίζειν ἕνεκεν ἀνοσίης.
Ἱπποκρ. Παραγγελ.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΩΞΑ

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ.
Ἐκ τοῦ Πατριαρχικοῦ Τυπογραφείου.

1858.

EM M MAVROCORDATO
CONSTANTINOPLE

Τὰς ἐπιδόσεις ὁρῶμεν γιγνομένας καὶ τῶν τεχνῶν καὶ τῶν ἄλλων ἁπάντων, οὐ διὰ τοὺς ἐμμένοντας τοῖς καθεστῶσιν, ἀλλὰ διὰ τοὺς ἐπανορθοῦντας, καὶ τολμῶντας ἀεί τι κινεῖν τῶν μὴ καλῶς ἐχόντων.

Ἰσοκρ. εἰς Εὐαγ. Ἐγκώμιον.

ΤΩ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΩ

ΚΑΙ

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΩ. ΠΑΤΡΙΑΡΧΗ.

ΚΥΡΙΩ ΚΥΡΙΩ

ΚΥΡΙΛΛΩ.

ΤΩ ΚΑΤΑ ΠΝΕΥΜΑ ΜΟΙ ΠΑΤΡΙ ΚΑΙ ΔΕΣΠΟΤΗ

ΤΕΚΜΗΡΙΟΝ ΒΑΘΥΤΑΤΟΥ ΣΕΒΑΣΜΟΥ

ΤΗΝ ΒΙΒΛΟΝ ΤΑΥΤΗΝ

ΑΝΑΤΙΘΗΣΙΝ

ὁ Ἐκδότης.

SISMANOGLIO

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΕ ΔΕΣΠΟΤΑ!

Σοὶ τῷ Σεβασμιωτάτῳ τῶν Χριστοῦ ποιμένων, οὓς ἱδρύσατο ταῖς αὐτοῦ Ἐκκλησίαις πυρσοὺς διαυγάζοντας ἔνθεον χάριν τοῖς λαοῖς ἅπασι τοῖς ὀρθῶς σεβομένοις τὴν εἰς τὸ θεῖον ἀληθῆ πίστιν, καὶ χριστομιμήτῳ τῷ τρόπῳ διέποντι σὴν κληρουχίαν, ἣν θεὸς δέδωκέ σοι, θαῤῥῶν ἤδη πρόσειμι ἀναθήσων τουτί μου τὸ μικρὸν καὶ εὐτελὲς πονημάτιον πολλῶν γ' ἕνεκα, καὶ δὴ καὶ τουτουΐ. Τῶν γὰρ Μουσῶν φίλος πεφυκὼς, καὶ τὴν ἀληθῆ καὶ μὴ ψευδομένην τοὔνομα Παιδείαν πρῶτον καὶ μόνον τῶν ἀγαθῶν, ὧν ὁ θεὸς τοῖς ἀνθρώποις ἐδωρήσατο, εἶναι ἡγούμενος, οὐδέποτε ἐπαύσω, ἐξ οὗ τὸν ἱερὸν ἐνεδύσω μανδύαν, καὶ ῥάβδον τὴν ποιμενικὴν εἰς χεῖρας ἔλαβες, τοῖς μὲν Παιδείας τῆς ἀληθοῦς ἀπρὶξ ἀντέχεσθαι, καὶ πάντα ποιεῖν, καὶ πάνθ' ὑπομένειν πρὸς ἐπίτευξιν αὐτῆς παραινῶν, τοὺς δὲ μαθήσεως οἱασδηποτοῦν ἐπηβόλους

γερομένους παρορμῶν τε καὶ προτρεπόμενος μὴ ἀγαπᾶν αὐτοὺς τὴν ἀπ' αὐτῆς ὠφέλειαν ἀποφερομένους, ἀλλὰ δὴ καὶ τὸ δοθὲν αὐτοῖς τάλαντον πολλαπλασιάζοντας πρὸς κοινὴν τῶν ἀνθρώπων ὠφέλειαν. Ταῖς Σαῖς τοίνυν πατρικαῖς παραινέσεσι καὶ σωτηριώδεσι προτροπαῖς ἔγωγε πειθόμενος πάντα ὑπέδυν πόνον, πειρώμενος, ὅσον τὸ ἐμοὶ ἦκον, παρασχεῖν Σοι ἐμαυτὸν καὶ ἐπιδείξασθαι ταῖς πρὸς ἐμέ Σου πατρικαῖς νουθεσίαις πειθήνιον, ὃ ἤδη μετὰ χεῖρας φέρεις συνθεὶς πονημάτιον. Δεδιὼς δ' οὖν μὴ τὸ Ἰκάριον ὑποστῶ πάθος, τὸ τῆς γνώμης πρόθυμον ἐπὶ πολὺ ἀνέστελλον. Τέλος δ' ὅμως ταῖς τε Σαῖς ἀξιώσεσιν ἀνθίστασθαι οὐχ οἷός τε ὢν, καὶ ταῖς εὐχαῖς Σου τεθωρακισμένος ἔργῳ τῳ ἐπεχείρησα, ὃ δὴ νῦν περάνας, προσενεγκεῖν σοι τετόλμηκα. Δεξάμενος δὲ αὐτὸ εὐμενῶς, αὐτὸς μὲν ἐρρωμένως μοι διαβιώης, τὸ ἱερὸν τῆς Ἐκκλησίας σκάφος θαρρέστως πηδαλιουχῶν, καὶ εἰς ὅρμους γαλήνης καὶ ἠρεμίας προσορμίζων, τοὺς ἐπεγειρομένους χειμῶνας καταστορεννὺς, ἐμοὶ δὲ τὰς παραγίας καὶ θεοπειθεῖς Σου εὐχὰς ἐσαεὶ ἐπιδαψιλεύων,

Τῆς Ὑμετέρας Παναγιότητος

τέκνῳ εὐπειθεστάτῳ

καὶ

δούλῳ ὑποκλινεστάτῳ

Γ. Ι. Καρελλίδη.

ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ.

Περὶ δύο τινα κυρίως στρέφεται ἡ Ἰατρικὴ, τὴν *Θεραπευτικὴν* δηλονότι καὶ τὴν *Ὑγιεινὴν* τῆς πρώτης ἔργον ἐστὶ τοῦ ἐπαναγαγεῖν, δι' ὧν εὐπορεῖ μέσων, τὴν ὁπωσδήποτε διαταραχθεῖσαν καὶ πάσχουσαν ὑγείαν. Περὶ ταύτης οὐκ ἔστιν ἡμῖν ἐνταῦθα ὁ λόγος. Ἡ Ὑγιεινὴ δὲ πάλιν ἀσχολεῖται περὶ τὴν εὕρεσιν τῶν μέσων πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας. Ἐπειδὴ τὸ μέρος τοῦτο τῆς Ἰατρικῆς ἀποτελεῖ τὴν ὕλην τοῦ παρόντος βιβλίου, ἄσκοπον οὐκ ἂν εἴη, πρὶν ἢ ἐπιληφθῶμεν τῆς σπουδῆς ταύτης, ἵνα εἴπωμεν βραχέα τινα περὶ ἀρχῆς καὶ προόδου τῆς Ὑγιεινῆς, καὶ διέλθωμεν ἐν συντομίᾳ τὴν πορείαν, τὴν ὁποίαν διέτρεξεν αὕτη ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων ἤδη χρόνων μέχρι τῶν καθ' ἡμᾶς.

Ὁ ἄνθρωπος, εὑρεθεὶς ἐν μέσῳ τοῦ πλανήτου, τὸν ὁποῖον προώρισται ἵνα κατοικῇ, περιεστοιχισμένος ὑπὸ παντοίων καὶ ποικίλων σωμάτων, ὤφειλεν, ἀπ' ἀρχῆς ἤδη τῆς δημιουργίας αὐτοῦ, ἵνα ἀντιπαλαίῃ κατὰ τῶν μετεωρολογικῶν καὶ γεωλογικῶν ἐπενεργειῶν τούτων, πρὸς ἀποφυγὴν πάσης ἐνδεχομένης προκύψαι ἐκ τούτων βλάβης. Ἐντεῦθεν οὖν λαμβάνει τὴν πρώτην αὐτῆς ἀρχὴν ἡ Ὑγιεινὴ, χρονολογουμένη ἀφ' ἧς ἐποχῆς καὶ τὸ ἀνθρώπινον γένος, καὶ ἀποκύημα οὖσα τῆς ἀνάγκης, ἐν ᾗ εὑρέθη ὁ ἄνθρωπος

τοῦ ἀνθίστασθαι διηνεκῶς κατὰ τῶν ἐξωτερικῶν τρύτων πολεμίων. Βραδύτερον ὅμως, ὅτε οἱ ἄνθρωποι σχηματίσαντες φυλὰς καὶ διακριθέντες κατ' ἔθνη, ἤρξαντο τοῦ παρεκκλίνειν τῆς ὁδοῦ, τὴν ὁποίαν ἡ φύσις διεχάραξεν αὐτοῖς, δοῦλοι γινόμενοι τῶν παθῶν, ὅσα τὸ αἴσθημα τῆς ὑπεροχῆς καὶ τῆς πρὸς ἀλλήλους ἀντιζηλίας, ἔτι δὲ καὶ ἡ ἐπιθυμία τοῦ ἐκπληροῦν πάσας τὰς κλίσεις αὐτῶν καὶ ὀρέξεις, εἴτε καλὰς, εἴτε κακὰς οὔσας, διήγειρον ἐν αὐτοῖς, τὰ προσβάλλοντα ἐπιβλαβῶς τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου αἴτια ηὔξανον, καὶ ἐπομένως ἡ ἀπὸ τούτων ἀπαλλαγὴ ἐναργέστερον κατεδηλοῦτο. Ἐκ τούτου τοίνυν προέκυψεν ἡ ἀνάγκη, ἐν ᾗ εὑρέθησαν ἔξοχοί τινες ἄνδρες ἵνα καθυποβάλωσι τοὺς ὑπ' αὐτῶν κυβερνωμένους λαοὺς ὑπὸ κανόνας τινας ὑγιεινοὺς, ἁρμοδίους τῷ κλίματι καὶ τῷ ἔθνει, οὕτινος ἦρχον, καταλιπόντες αὐτοῖς καί τινα ὑγιεινὰ παραγγέλματα, ὧν τὴν διατήρησιν ὑποχρεωτικῶς ἐπέβαλλον.

Παρ' ἅπασι τοῖς ἀρχαιοτάτοις ἔθνεσι, τῶν ὁποίων ὁ πανδαμάτωρ χρόνος διετήρησεν ἱστορικὰ μνημεῖα μέχρις ἡμῶν, εὑρίσκομεν νόμους ἀπαγορεύοντας τὴν χρῆσιν εἰδῶν τινων. Οὕτω, λ. χάρ. νόμος εἰδικὸς ἀπηγόρευε τοῖς Ἰνδοῖς τοῦ ποιεῖσθαι χρῆσιν κρέατος οἱουδήποτε ζώου.

Ἡ κρεωφαγία ἀπηγορεύθη βραδύτερον καὶ τοῖς Ἕλλησιν ὑπὸ τοῦ Πυθαγόρου καὶ τῶν μαθητῶν αὐτοῦ. Ἀλλὰ τοῦτο δυνάμεθα ἵνα θεωρήσωμεν ὡς προερχόμενον μᾶλλον ἐξ ἄλλης τινος ἀρχῆς. Γνωστὸν ὑπάρχει ὅτι, ὁ φιλόσοφος οὗτος καὶ οἱ ὀπαδοὶ αὐτοῦ ἐπρέσβευον τὴν μετεμψύχωσιν, ἀπο-

τελοῦσαν τὴν κυριωτέραν τῶν διδασκαλιῶν τοῦ ἐξόχου ἐκείνου ἀνδρός.

Οὐ μόνον δὲ οἱ Ἰνδοὶ ἐκ τῶν ἀρχαίων ἐθνῶν, ἀλλὰ καὶ οἱ Αἰγύπτιοι καὶ Χαλδαῖοι εἶχον ὑγιεινά τινα παραγγέλματα, τὰ ὁποῖα διετήρουν μετὰ θρησκευτικῆς, οὕτως εἰπεῖν, ἀκριβείας.

Λυτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῶν Σινῶν, ἔθνους παναρχαίου, νομοθέτης τοῦ ὁποίου ὑπῆρξεν ὁ Κομφούκιος ἢ Κομφύκιος, ἀκμάσας 600 ἔτη π. Χ. Ἡ ἠθικὴ καὶ τὰ παραγγέλματα αὐτοῦ, θαυμαζόμενα ἔτι καὶ νῦν, διετηρήθησαν ὑπὸ τῶν Σινῶν ἐφ' ἱκανὸν χρόνον καὶ μετὰ τὴν τελευτὴν τοῦ νομοθέτου τούτου.

Ἐὰν λάβωμεν ἤδη ἀνὰ χεῖρας τὴν Παλαιὰν Γραφὴν, τὴν ἀλάνθαστον ταύτην βίβλον τῆς ἱστορίας τοῦ Ἑβραϊκοῦ ἔθνους, καὶ διέλθωμεν αὐτὴν ἀπὸ τοῦ ἑνὸς μέχρι τοῦ ἑτέρου ἄκρου, τί εὑρίσκομεν; σελίδας ὁλοκλήρους πλήρεις παραγγελμάτων ὑγιεινῶν καὶ σοφῶν ἐντολῶν, οὐδένα ἕτερον σκοπὸν ἐχουσῶν, ἢ τὴν διατήρησιν παντὸς συντείνοντος πρὸς στερέωσιν τῆς ὑγείας καὶ βελτίωσιν τῶν ἠθῶν, διδασκουσῶν δὲ καὶ τὸ ἀπέχεσθαι ἀπὸ παντὸς ἐπιβλαβοῦς. Καὶ ἀληθῶς, ὁποῖον ἕτερον σκοπὸν εἶχον, ἐπὶ παραδείγματι, αἱ ἀποπλύσεις, οἱ ἁγνισμοὶ, τὰ λουτρὰ, ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τοῦ κρέατος εἰδῶν τινων ζώων, ἡ περιτομὴ, ἥτις διεδόθη ὕστερον καὶ παρὰ τοῖς Ἄραψιν, ἡ νηστεία κατά τινας τοῦ βίου περιστάσεις, ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τοῦ οἴνου, καὶ λοιπὰ τοιούτου εἴδους παραγγέλματα, τῶν ὁποίων τὴν μετ' ἀκριβείας

διατήρησιν ἐπέβαλε τοῖς Ἑβραίοις ὁ θεόπνευστος αὐτῶν νομοθέτης Μωϋσῆς, ἐπὶ ποινῇ πολλάκις θανάτου ἐν περιπτώσει παραβάσεως τῶν νόμων αὐτοῦ; Βεβαίως πάντα ταῦτα τὰ ὑγιεινὰ παραγγέλματα τοῦ σοφοῦ τούτου νομοθέτου συντελοῦντα ἀμέσως μὲν εἰς τὸ διατηρεῖν τὸ σῶμα καθαρὸν, τὴν δὲ ὑγείαν ἐν καλῇ καταστάσει, συνήργουν ἔπειτα ἐμμέσως καὶ πρὸς διακόσμησιν τῶν ἠθῶν καὶ τὴν τῆς ψυχῆς καθαρότητα.

Ἕτερον ἔθνος, ἀρχαῖον καὶ τοῦτο, κατανοῆσαν τὰς ἐκ τῆς Ὑγιεινῆς προερχομένας ὠφελείας, συνέστησε νόμους ὑγιεινοὺς, οἷς ὤφειλον ὑποτάσσεσθαι οἱ πολῖται πάντες ἄνευ διακρίσεώς τινος βαθμοῦ καὶ ἀξίας. Καθὰ ἱστορεῖ ὁ Ξενοφῶν καὶ ὅσοι περὶ ἠθῶν καὶ ἐθίμων Περσικῶν συνέγραψαν, οἱ Πέρσαι συνείθιζον παιδιόθεν ἵνα ὀλιγωρῶσι καὶ πείνης, καὶ δίψης, καὶ θάλπους, καὶ ψύχους, καὶ πόνων, καὶ κόπων. Οἱ παῖδες ὁσάκις ἠσθάνοντο τὴν ἀνάγκην τοῦ πίνειν, μόνον ποτὸν εἶχον τὸ καθαρὸν ὕδωρ, πεινῶντες δὲ ἐτρέφοντο ἁπλῶς καὶ μόνον διὰ τοῦ ἄρτου καὶ τοῦ καρδάμου, ἄτινα ἦσαν πᾶσα αὐτῶν τροφή. Ὁποία λιτότης καὶ ὁποία ἐγκράτεια, ἀλλὰ καὶ ὁποία ἰσχὺς σώματος καὶ ῥώμη ψυχῆς!

Οὐ μόνον δὲ οἱ παῖδες, ἀλλὰ καὶ οἱ ἔφηβοι ὑφίσταντο τὰς αὐτὰς δοκιμασίας, ἐπιμελούμενοι προσέτι καὶ τῆς ὁπλασκίας καὶ θήρας, ὡς ἔξεστιν ἰδεῖν ἐν τῇ Κύρου παιδείᾳ. Ἡ ἐγκράτεια αὐτῶν αὕτη καὶ ἡ πρὸς τοὺς νόμους ὑποταγὴ ἀνταμείβουσα τούτους διὰ μιᾶς ὑγείας θαλλούσης καὶ ἀκμαζούσης ἀποκαθίστα προσέτι γενναίους, τολμηροὺς,

ἀφόβους καὶ ἄνευ ἐλαττωμάτων. Ἀλλ' ἡ ὡραία αὕτη ἀποχὴ παρῆλθεν ἀνεπιστρεπτὶ, ἀφ' ὅτου οἱ Πέρσαι ἑνωθέντες εἰς ἓν κράτος μετὰ τῶν Μήδων συνεξωκειώθησαν καὶ τοῖς ἤθεσι καὶ ἐθίμοις τῶν τελευταίων τούτων, οἵτινες, μεταδόντες τοῖς Πέρσαις τὴν τρυφὴν αὐτῶν καὶ τὴν περὶ τὸ ζῆν μαλθακότητα, ἀποκατέστησαν τούτους δούλους τῶν παθῶν καὶ τῶν ἡδονῶν.

Οἱ Ἕλληνες, οἵτινες ἐθεοποίουν πᾶν ὅ,τι καλὸν καὶ ὡραῖον, ἀπέδωκαν θείας τιμὰς καὶ τῇ Ὑγείᾳ, μιᾷ τῶν μυθολογουμένων θυγατέρων τοῦ Ἀσκληπιοῦ, προσωποποιήσαντες αὐτὴν Νύμφην, ἔχουσαν ὀφθαλμοὺς ζωηροὺς καὶ χαρίεντας, πρόσωπον ἀνθηρὸν καὶ θάλλον, ἀνάστημα εὔκαμπτον καὶ μετρίως παχύ. Καὶ παρὰ τοῖς Ἕλλησιν ὡσαύτως τὸ διατηρεῖν τὴν ὑγείαν, καὶ φροντίζειν ὅπως ἔσωνται οἱ πολῖται ἄριστοι τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, ὑπῆρχε τὸ κυριώτερον αὐτῶν μέλημα. Τίς ἐξ ἡμῶν ἀγνοεῖ τοὺς αὐστηροὺς μὲν καὶ τραχεῖς, συντελεστικωτάτους δὲ καὶ λίαν σοφοὺς τῶν Σπαρτιατῶν νόμους, οὓς ἔθετο ὁ σοφὸς αὐτῶν νομοθέτης Λυκοῦργος, σκοπὸν ἔχοντας καὶ τείνοντας εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι τοὺς αὐτοῖς ὑπείκοντας Σπαρτιάτας ὑγιεῖς μὲν τὸ σῶμα, ἀγαθοὺς δὲ τὴν ψυχὴν καὶ ἐγκρατεῖς, ἐναρέτους πολίτας, ἀηττήτους στρατιώτας, ἐν ἑνὶ λόγῳ, ἄρχοντας καὶ ἀρχομένους τιμίους καὶ χρηστούς; Ἀγνοοῦντες οὗτοι τὴν ἀκράτειαν, τὴν ἀκηρίαν, τὴν ἡδυπάθειαν, τὴν μέθην καὶ λοιπὰ τῆς ὑγείας καὶ τοῦ σώματος καταστρεπτικὰ πάθη, κατέβαλλον πᾶσαν αὐτῶν

τὴν φροντίδα εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι τὸ σῶμα αὐτῶν ἐγκρατὲς καὶ ῥωμαλαῖον διὰ τῶν στερήσεων καὶ ἀσκήσεων, τὴν δὲ ψυχὴν ἀδούλωτον καὶ γενναίαν. Οὐδὲν παράδοξον λοιπὸν ἐὰν οἱ Σπαρτιᾶται ἦσαν οἱ ὡραιότεροι, καὶ ῥωμαλαιότεροι, οἱ ἐγκρατέστεροι καὶ ἐναρετώτεροι τῶν λοιπῶν Ἑλλήνων κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην, ἐφ' ὅσον χρόνον διετήρουν πιστῶς τοὺς νόμους τοῦ Λυκούργου, μὴ παρεκκλίνοντες τῶν σοφῶν ἀρχῶν τοῦ νομοθέτου τούτου. Ἀλλὰ καὶ οἱ λοιποὶ Ἕλληνες οὐδὲν παρημέλουν συντελοῦν πρός τε σωματικὴν εὐεξίαν καὶ ψυχικὴν ἀνδρείαν.

Τοὺς Ἕλληνας μιμούμενοι καὶ οἱ Ῥωμαῖοι οὐδὲν μέσον παρέλειπον, ὅπερ ἐθεώρουν καλὸν καὶ συντεῖνον πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος καὶ συντήρησιν τῆς ὑγείας. Αἱ ἀσκήσεις τοῦ σώματος καὶ τὰ λουτρὰ ἦσαν συνήθη παρ' αὐτοῖς· ἄνθρωποι δὲ τῆς κυβερνήσεως ἦσαν πεφορτισμένοι τὴν καθαριότητα τῆς πόλεως, ὑποχρεούμενοι ὡσαύτως ἵνα ἐπιστατῶσιν οἱ ἴδιοι καὶ ἐπὶ τῆς κατασκευῆς τῶν ὑπονόμων καὶ ὑδραγωγείων, καὶ φροντίζωσιν εἰς τὴν σύστασιν κοιμητηρίων καὶ λοιπῶν τοιούτων, ἐν ἑνὶ λόγῳ, ἀνετίθετο αὐτοῖς ἡ φροντὶς τοῦ ἀπομακρύνειν πᾶν ὅ,τι ἐδύνατο ἵνα φανῇ ἀσύμφορον καὶ ἀντιβαῖνον ταῖς ὑγιειναῖς διατάξεσι τῆς πόλεως. Ἀναντίῤῥητον δὲ ἐστι καὶ ἱστορικῶς ἀποδεδειγμένον ὑπάρχει ὅτι, τὸ μεγαλεῖον καὶ ἡ δόξα τοῦ Ῥωμαϊκοῦ λαοῦ διήρκεσαν ἐφ' ὅσον τὰ ὑγιεινὰ ταῦτα πιραγγέλματα καὶ ἡ ἰδέα τοῦ καλοῦ διετήρουν παρ' αὐτοῖς πλήρη αὐτῶν τὴν ἰσχὺν καὶ δύναμιν, ἡ δὲ

τρυφὴ περὶ τὰς τραπέζας καὶ ἡδυπάθεια ἦσαν ἄγνωστοι τούτοις.

Μεταβῶμεν ἤδη εἰς ἐποχὴν μεταγενεστέραν. Ὁ χριστιανισμὸς ἐννοήσας κάλλιστα ὅτι, ἵνα ὑψωθῇ ἡ ψυχὴ ἀπὸ τῶν ἐπιγείων αὐτῆς περισπασμῶν καὶ φροντίδων πρὸς ὑψηλοτέρας θεωρίας καὶ κατανοήσῃ τὸ μεγαλεῖον, δι' οὗ περιέβαλεν αὐτὴν ὁ δημιουργὸς τῶν ὅλων, ἔδει ὅπως τὸ σῶμα, μετὰ τοῦ ὁποίου ὑπάρχει τοσούτῳ στενῶς συνδεδεμένη αὕτη, ἢ νενεκρωμένον, οὕτως εἰπεῖν, καὶ ἀμέτοχον, ὅσον οἷόν τε, παθῶν, τὶ ἔπραξεν ἵνα κατορθώσῃ τοῦτο; Ἐπενόησε νόμους τινας ὑγιεινοὺς, καὶ ἐπέτυχε τοῦ σκοποῦ αὐτοῦ πληρέστατα διατάξας τὴν νηστείαν, ἥτις, ὑπὸ ὑγιεινὴν μόνον ἔποψιν θεωρουμένη, οὐ μόνον δὲν ἀντιβαίνει παντάπασι τοῖς φυσιολογικοῖς νόμοις, ἀλλὰ μάλιστα τείνει εἰς τὸ παραγαγεῖν καὶ σωτήρια ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀποτελέσματα· καὶ ἐνταῦθα ὁμολογητέον ὅτι τὸ μέτρον τοῦτο συνετέλεσε τὰ μέγιστα πρὸς θρίαμβον τοῦ Χριστιανισμοῦ, καὶ περιεποίησε τούτῳ μεγίστην δόξαν καὶ κλέος ἄφθαρτον. Καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς Τεσσαρακοστῆς ὁ στόμαχος κεκοπιακὼς ἤδη καὶ ὑπερερεθισμένος ἐκ τῆς λίαν εὐχύμου τροφῆς, ἧς ποιούμεθα χρῆσιν ἐπὶ τοῦ χειμῶνος, ἔχει ἤδη τὸν ἀπαιτούμενον καιρὸν ἵνα ἀναπαυθῇ, καὶ δυνηθῇ οὕτως ἀντιστῆναι κατὰ τῶν ἐπενεργειῶν τῆς θερμότητος τοῦ θέρους. Διὰ τῆς νηστείας προσέτι ἐνδυναμοῦται οὗτος ἔτι μᾶλλον, καὶ λαμβάνει

πλείονα ἐνέργειαν καὶ δύναμιν εἰς τὸ ὑποστῆναι τὰς μελλούσας παρεκτροπὰς περὶ τὴν δίαιταν.

Θρησκεία λοιπὸν καὶ πατρίς! ἰδοὺ ὁποῖα ὑπῆρξαν τὰ πρώτιστα ἐλατήρια, ἢ κάλλιον εἰπεῖν, αἱ βάσεις, ἐπὶ τῶν ὁποίων ἐστήριξαν τὸ ὑγιεινὸν οἰκοδόμημα αὐτῶν οἱ δύο ἔξοχοι τῆς ἀρχαιότητος νομοθέται, Μωϋσῆς καὶ Λυκοῦργος, ὁ πρῶτος ἐπικαλεσάμενος τὴν θρησκείαν, ὁ δὲ δεύτερος τὴν πατρίδα.

Ἀλλ᾽ ἡ Ὑγιεινὴ ἐφάνη βραδύτερον ἀντικείμενον σπουδῆς τοσοῦτον ἄξιον, ὥστε ὤφειλεν ἵνα παραστῇ καὶ ὡς τέχνη, ἀποτελοῦσα ἴδιον κλάδον, οὗτινος τὰ στοιχεῖα ἐπορίζοντο ἐξ αὐτῆς τῆς φύσεως. Τῆς Ὑγιεινῆς οὖν, ὑπὸ τὴν ἔποψιν ταύτην θεωρουμένης, τὸν πρῶτον θεμέλιον λίθον κατέβαλεν ὁ δαιμόνιος Ἱπποκράτης.

Τὰ συγγράμματα αὐτοῦ, προϊὸν ἀκριβοῦς παρατηρήσεως καὶ πείρας πολυχρονίου, περιέχουσι πλῆθος ὑγιεινῶν παραγγελμάτων, ἀναγομένων τῶν μὲν τῇ διαίτῃ, τῶν δὲ ἀφορώντων τὴν σωματικὴν ἄσκησιν, καὶ ἄλλων πάλιν πρὸς ἕτερόν τι συντελούντων. Ὁ Ἱπποκράτης ἐσπούδασε τοσοῦτον ἀκριβῶς καὶ μετὰ τοσαύτης ἐμβριθείας καὶ βαθύτητος τὰ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελέσματα τῆς τροφῆς, τοῦ εἴδους τοῦ βίου καὶ τὴν ἐπιῤῥοὴν τόπου τινος οἱουδήποτε, θερμοῦ ἢ ψυχροῦ, ὑγροῦ ἢ ξηροῦ κλπ. ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, ὥστε ἀληθῶς ἐκπλήττεταί τις καὶ θαυμάζει τὸν ἄνδρα ἐπὶ τῇ συνέσει καὶ τῇ μεγάλῃ κρίσει, τῇ ὀξυδερκείᾳ καὶ βαθυνοίᾳ, δι᾽ ὧν ἐπραγματεύσατο ἕκαστον τῶν ἀντικειμένων τούτων·

ἀρκεῖ ὅπως ἀναγνώσῃ τις τὸ σύγγραμμα αὐτοῦ *Περὶ Ἀέρων, Ὑδάτων καὶ Τόπων*, ἵνα πεισθῇ.

Μετὰ τὸν Ἱπποκράτην, παρίσταται ἕτερος ἰατρὸς περίφημος, Διοκλῆς ὁ Καρύστιος, ὅστις τοσαύτην φήμην προσεκτήσατο ἐπὶ τῇ ἰατρικῇ αὐτοῦ τέχνῃ, ὥστε ἀπεκάλουν αὐτὸν καὶ δεύτερον Ἱπποκράτην· οὗτος συνέγραψε περὶ ὑγιεινῆς τέχνης· ᾄδεται δὲ ὅτι ἔγραψε καὶ μίαν ἐπιστολὴν πρὸς Ἀντίοχον βασιλέα τῆς Ἀσίας, πραγματευομένην περὶ διατηρήσεως τῆς ὑγείας.

Καὶ ὁ Κέλσος φέρεται ὡς γράψας περὶ Ὑγιεινῆς. Τούτῳ ἀποδίδονται ὑγιεινά τινα παραγγέλματα, ἀφορῶντα τὰς διαφόρους τοῦ σώματος διαπλάσεις· γνῶμαι τινες περὶ τῆς μεγάλης ἐρεθιστικότητος τοῦ στομάχου παρὰ τοῖς κατοικοῦσι τὰς πόλεις καὶ τοῖς ἀσχολουμένοις περὶ τὰ γράμματα. Ὁ Κέλσος ἐθεώρει ὡς τὸ οὐσιωδέστερον θεραπευτικὸν μέσον πρὸς θεραπείαν τῶν πυρετῶν, τὴν ἀποχὴν ἀπὸ παντὸς βρώματος καὶ πόματος καὶ τὴν δίαιταν.

Οὐδεὶς ὅμως ἔγραψε τοσαῦτα πολλὰ καὶ καλὰ περὶ Ὑγιεινῆς ὅσον ὁ Γαληνὸς, ἰατρὸς ἀκμάσας κατὰ τὸν 3ον Μ. Χ. αἰῶνα ἐπὶ Μάρκου Αὐρηλίου. Ἐκ τῶν μέχρις ἡμῶν διασωθέντων βιβλίων αὐτοῦ περὶ Ἰατρικῆς Ὕλης ὑπάρχουσί τινα περιέχοντα παρατηρήσεις τινας ὠφελίμους ἐπὶ τῆς νηπιότητος, τοῦ γήρως, τῶν κράσεων, ἕξεων, τῶν ψυχικῶν παθῶν κλπ. κλπ.

Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Γαληνοῦ καὶ ἐφεξῆς, μέχρι τῆς ἀναγεννήσεως τῶν γραμμάτων ἐν τῇ Δύσει, κυρίως δὲ ἀπὸ

τοῦ ἑβδόμου μέχρι τοῦ δεκάτου πέμπτου αἰῶνος, καθ' ἣν ἐποχὴν αἱ τέχναι, καὶ μάλιστα ἡ ἰατρικὴ ἀπελείποντο πολὺ τοῦ βαθμοῦ ἐκείνου τῆς ἐντελείας καὶ ἀκριβείας, εἰς ὃν ἔφθασαν βραδύτερον, σκότος δὲ βαρβαρότητος καὶ ἀμαθείας περιεκάλυπτε τὴν Δύσιν, ἡ ἱστορία ἓν μόνον σύγγραμμα ἀναφέρει, γεγραμμένον καὶ τοῦτο διὰ στίχων, καὶ ἐπιγραφόμενον « *Γνῶμαι τῆς σχολῆς τῆς Σαλέρνου.* » Ἐν τῷ βιβλίῳ τούτῳ εὑρίσκει τις, πλήν τινων ἀληθειῶν, συμβουλὰς τὰς μᾶλλον παραδόξους, παραγγέλματα τὰ πλέον ψευδῆ, καὶ τὰς μᾶλλον ἐσφαλμένας ἑρμηνείας. Ἐν παρόδῳ δὲ ἀναφέρομεν ἐνταῦθα, ἱστορικῆς περιεργείας ἕνεκα, ὅτι ἡ σύστασις τῆς Σχολῆς τῆς Σαλέρνου, πόλεως Ἰταλικῆς, ὀφείλεται τάγματί τινι τῶν Βενεδικτίνων, καθιδρυσάντων αὐτὴν κατὰ τὸν ὄγδοον αἰῶνα· διότι, ὡς γνωστὸν, πάντα τὰ τῶν Λατίνων μοναχικὰ τάγματα κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην μετήρχοντο τὴν ἰατρικὴν, ἰδίως ὅμως τὸ τῶν Βενεδικτίνων.

Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης, ἤτοι ἀπὸ τοῦ δεκάτου πέμπτου αἰῶνος καὶ ἐφεξῆς, ἀναγεννηθέντων τῶν φώτων τῆς παιδείας ἐν τῇ Δύσει, καὶ τοῦ πολιτισμοῦ προβαίνοντος ὁσημέραι καὶ ἐφαπλουμένου πλέον κατὰ πᾶσαν τὴν Εὐρώπην, διάφορα περὶ Ὑγιεινῆς συγγράμματα ἀνεφάνησαν ἐκδοθέντα ὑπὸ διαφόρων ἰατρῶν. Καθόσον δὲ αἱ φυσικο-χημικαὶ ἐπιστῆμαι καὶ ἡ ἰατρικὴ προώδευον ἐπὶ τὰ πρόσω, τοσούτῳ καὶ ἡ Ὑγιεινὴ ἐπλουτίζετο ἀείποτε διὰ νέων παρατηρήσεων ἐπὶ διαφόρων γεωλογικῶν καὶ μετεωρολογικῶν φαι-

νομένων. Πλουτιζομένη οὖν καὶ αὔξουσα τὸ κράτος αὐτῆς διὰ τῶν παρατηρήσεων, τῶν γενομένων ὑπ' ἀνδρῶν, τῶν ὁποίων τὰ ὀνόματα κατεγράφησαν μετὰ θαυμασμοῦ ἅμα καὶ σεβασμοῦ ἐν τῇ ἀξιοπεριέργῳ ἱστορίᾳ τοῦ δεκάτου ὀγδόου καὶ δεκάτου ἐννάτου αἰῶνος, ἡ Ὑγιεινὴ παρεξέτεινεν ἐπὶ πολὺ τὸ μεγαλεῖον αὐτῆς, καὶ κατέσχε θέσιν τὴν σημαντικωτέραν μεταξὺ τῶν φυσιολογικῶν ἐπιστημῶν. Τιμὴ καὶ δόξα λοιπὸν τοῖς ἀνδράσιν ἐκείνοις, τοῖς προαγαγοῦσιν ἐπὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν τὴν Ὑγιεινὴν τέχνην εἰς τὸν βαθμὸν ἐκεῖνον τῆς ἐντελείας, τὸν ὁποῖον ἤδη κατέχει ἀξιοπρεπῶς μεταξὺ τῶν λοιπῶν ἐπιστημῶν, καὶ παρασχοῦσι πλείστας ὅσας εὐεργεσίας τῇ ἀνθρωπότητι! Τιμὴ ὡσαύτως καὶ ἔπαινος τῷ Βάκωνι, Λωκίῳ, Γαλιλαίῳ, Καρτεσίῳ, Ἰ. Ἰ. Ρουσσὼ, καὶ λοιποῖς ἀρχαίοις τε καὶ νεωτέροις φιλοσόφοις, διὰ τὴν συνδρομὴν, τὴν ὁποίαν παρέσχον τῇ Ὑγιεινῇ διὰ τῶν συγγραμμάτων αὐτῶν!

Καὶ αὕτη μέν ἐστιν ἐν περιλήψει ἡ ἱστορία τῆς Ὑγιεινῆς. Ἤδη ὀλίγα τινα καὶ περὶ τοῦ ἀνὰ χεῖρας συγγράμματος. Καὶ πρῶτον, πρὸς τίνα σκοπὸν συνετάχθη τὸ βιβλίον τοῦτο;

Πᾶς ἄνθρωπος, ἐν κοινωνίᾳ ζῶν, καὶ μέλος αὐτῆς ὑπάρχων, ὀφείλει πρὸ παντὸς ἄλλου ἵνα καλλιεργῇ τὸ λογικὸν αὐτοῦ, διὰ τοῦ ὁποίου ἡ θεία Πρόνοια ἐπροίκισεν αὐτὸν, καὶ ὅπερ διαστέλλει τοῦτον ἀπὸ τῶν λοιπῶν ζώων· τότε δὲ μόνον γίνεται ἄξιος τῆς κλήσεως αὐτοῦ· ἡ καλλιέργεια αὕτη τῶν διανοητικῶν δυνάμεων ἀποτελεῖ τὴν

καλουμένην διανοητικὴν ἀνάπτυξιν ἢ ἠθικὴν ἀνατροφήν. Ἀλλ᾽ ἡ καλλιέργεια αὕτη καὶ ἀνάπτυξις τῶν ψυχικῶν τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεων τότε μόνον ἐπιτυγχάνει τοῦ σκοποῦ αὐτῆς, ὅταν, τοῦ σώματος ἔχοντος τὴν προσήκουσαν ἀνάπτυξιν, ὁ ἄνθρωπος ἀπολαύει ὑγείας ἐντελοῦς καὶ ἀνθηρᾶς, αἱ δὲ φυσιολογικαὶ τῶν διαφόρων συστημάτων αὐτοῦ λειτουργίαι ἐκτελοῦνται ἐν ἁρμονίᾳ πλήρει καὶ εὐταξίᾳ· διὰ τὴν ὑπάρχουσαν δὲ σχέσιν μεταξὺ τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος ἕπεται λοιπὸν ὅτι, ἡ τοῦ νοὸς καλλιέργεια, ἵνα καταστῇ ἐντελὴς καὶ τελεσφόρος, προϋποτίθησιν ἀναγκαίως σῶμα ὑγιὲς καὶ εὔρωστον. « Ἵνα μάθωμεν ὅπως σκεπτώμεθα, λέγει φιλόσοφός τις τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, ὁ Ῥουσσώ, ὀφείλομεν γυμνάζειν τὰ μέλη ἡμῶν, τὰς αἰσθήσεις, τὰ ὄργανα, ἅτινά εἰσι τὰ ἐργαλεῖα τῆς διανοίας ἡμῶν· ἵνα δὲ χρώμεθα τούτοις ὠφελίμως, ἀνάγκη ἐστὶν ὅπως τὸ σῶμα τὸ παρέχον ταῦτα ᾖ ἰσχυρὸν καὶ ὑγιές. » Πᾶς ἄνθρωπος λοιπόν, ὅστις, μὴ εὐμοιρήσας σώματος τοιούτου, καταβάλλει σύμπασαν αὐτοῦ τὴν προσοχὴν εἰς τὸ καλλιεργῆσαι μόνον τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, ὁ τοιοῦτος ὅμοιός ἐστι δένδρῳ, τὸ ὁποῖον φέρει καρπὸν ὀλίγον καὶ μὴ ἐντελῶς πεπανθέντα, διότι δὲν ἔλαχε γῆς λιπαρᾶς καὶ καρποφόρου· τοὐναντίον δὲ πάλιν, ὁ γυμνάζων μὲν τὸ σῶμα αὐτοῦ, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ καταστῆσαι τοῦτο ὑγιὲς καὶ ῥωμαλαῖον, ἀμελῶν δὲ τὴν καλλιέργειαν τοῦ νοὸς, οὗτος, καθὰ λέγει ὁ φιλόσοφος Πλάτων, ὅμοιος ὑπάρχει ἀγρῷ κεχερσωμένῳ, πλήρει ἀκανθῶν καὶ τριβόλων. « Ὑγίεια καὶ νοῦς ἐσθλὰ τῷ

βίῳ δύο, » εἶπεν ὁ Μένανδρος. « **Mens sana in corpore sano**, » ἐπανέλαβε μετ᾽ αὐτὸν ὁ Ἰουβενάλιος. Φυσικὴ λοιπὸν καὶ Ἠθικὴ ἀνατροφή, τὰ δύο ταῦτα ἀποτελοῦσι τὰ πρώτιστα καὶ κυριώτερα ἀντικείμενα, ἐπὶ τῶν ὁποίων ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει ἵνα ἐπιστήσῃ πᾶσαν αὐτοῦ τὴν προσοχὴν καὶ φροντίδα. Ἀλλ᾽ ὅσῳ ἀμφότερα ταῦτα εἰσιν ἀναγκαιότατα καὶ λίαν χρήσιμα εἰς τὸ εὖ καὶ καλῶς ζῆν, τοσούτῳ δυσκατόρθωτα ὑπάρχουσι καὶ ἀλυσιτελῆ, ὅταν ἀγνοῶμεν τοὺς καταλλήλους πρὸς ἐντελῆ αὐτῶν καὶ μεθοδικὴν ἐκπλήρωσιν κανόνας. Τίνι λοιπὸν ὁδηγῷ χρώμενοι δυνάμεθα ἵνα ἐπιτύχωμεν ἐντελῶς τοῦ σκοποῦ, καὶ τελειοποιήσωμεν, ὅσον τὸ ἐφ᾽ ἡμῖν, τάς τε σωματικὰς καὶ ἠθικὰς δυνάμεις; Ἡ Ὑγιεινὴ ὑπόσχεται ἵνα ὁδηγήσῃ ἡμᾶς καὶ χειραγωγήσῃ ἀσφαλῶς πρὸς ἐκτέλεσιν τούτου παρέχουσα τὴν συνδρομὴν αὐτῆς.

Τὴν ἀνάγκην βιβλίου τοιούτου διδακτικοῦ ἐλλείποντος παρ᾽ ἡμῖν, ᾐσθάνετο ἀπὸ πολλοῦ ἤδη χρόνου τὸ ἡμέτερον ἔθνος, ἀφ᾽ ὅτου μάλιστα, ἁμιλλώμενον πρὸς τὰ εὐνομούμενα Εὐρωπαϊκὰ κράτη, ἤρξατο ἵνα ἀκολουθῇ τοῖς ἴχνεσιν αὐτῶν, θηρεῦον τὴν ἀρχαίαν εὔκλειαν καὶ προγονικὴν δόξαν, τὴν ὁποίαν ἄλλως πως ἀδύνατον ἦν ἵνα ἀνακτήσηται, εἰ μὴ δι᾽ ὀρθῆς τινος καὶ ὑγιοῦς ἀνατροφῆς καὶ διανοητικῆς ἀναπτύξεως μεθοδικῶς γινομένης· εἴρηται δὲ ἀνωτέρω πόσον συμβάλλει πρὸς τοῦτο ἡ Ὑγιεινή.

Τὴν ἔλλειψιν ταύτην ἔσπευσα ἵνα ἀναπληρώσω, πεποιθὼς οὐχὶ τοσούτῳ τῇ ἐμῇ ἱκανότητι πρὸς τελειοποίησιν

ἔργου τοιούτου, ὅσῳ τῇ εὐμενεῖ κρίσει τοῦ φιλοκάλου κοινοῦ, ὅπερ εὐαρεστεῖται ἵνα φαίνηται συγκαταβατικώτερον πρὸς τὰς ἐλλείψεις ἄλλων. Βεβαίως δὲν καυχῶμαι ὅτι κατώρθωσα μέγα τι· μακρὰν ἀπ' ἐμοῦ ἡ ἀξίωσις αὕτη· ἀλλ' ὁμολογῶ μάλιστα ὅτι καὶ τὸ βιβλίον τοῦτο ἔχει τὰς ἀτελείας αὐτοῦ, ὡς καὶ πᾶν προϊὸν ἀνθρωπίνου διανοίας· τὸ ἁμαρτάνειν ἀνθρώπινόν ἐστι, θεῷ δὲ μόνῳ δέδοται τὸ ἀναμάρτητον· ὑπολείπεταί μοι ὅμως ἠθική τις παρηγορία ὅτι, τὸ βιβλίον τοῦτο, καί τοι ἀτελὲς ὄν, παρέξει ὅμως ὠφέλειάν τινα τοῖς ὁμογενέσι διὰ τὸ παντοῖον καὶ ποικίλον τῆς ὕλης αὐτοῦ. Ἔπειτα δὲν μὲ λανθάνει ὅτι ὁ αἰὼν, καθ' ὃν ζῶμεν, ὑπάρχει αἰὼν προόδου, ἀπαιτῶν παρ' ἑκάστου ἐξ ἡμῶν ἵνα ἐργαζώμεθα πρὸς κοινὴν ὠφέλειαν. Ἐκ τῆς ἰδέας λοιπὸν ταύτης ὁρμώμενος, καὶ εὔελπις ὢν ὅτι ἐκπληρῶ πρὸς τὴν κοινωνίαν ἓν τῶν ἱερωτέρων καθηκόντων, ἀλλὰ καὶ τῶν μᾶλλον ἐπιπονωτέρων, δι' ἐμὲ τοὐλάχιστον, διατὶ μὴ εἴπω τὸ ἀληθὲς; ἀνέλαβον τὴν σύνταξιν τοῦ ἀνὰ χεῖρας συγγράμματος τῆς Ὑγιεινῆς, καταβαλὼν ἀτρύτους πόνους, ἵνα ἀπαντήσω εὐστοχώτερον πρὸς τὰς εὐλόγους ἀπαιτήσεις τοῦ δημοσίου. Ἐρανισάμενος οὖν ἐκ διαφόρων συγγραφέων, ὅσα ἔκρινα ἁρμόδια, προσθεὶς δὲ καὶ ὅσα ἐξ ἰδίας μελέτης ἠδυνήθην ἵνα πορισθῶ ἀναγόμενα τῇ Ὑγιεινῇ, συνέταξα τὸ Ἐγχειρίδιον τοῦτο, προϊὸν πολυχρονίου σπουδῆς καὶ ἐνδελεχοῦς μελέτης, ὅπερ θαῤῥῶν προσφέρω σήμερον τῇ ἀμεροληπτῳ κρίσει τοῦ δημοσίου, οὐκ ἀγνοῶν ὅτι εὑρήσει κριτὰς καὶ ἐπικριτὰς τοὺς πλείστους εὐμενεῖς,

ἀλλὰ καί τινας αὐστηροὺς λίαν ἴσως καὶ ἀδυσωπήτους. Καὶ πρὸς μὲν τοὺς εὐαρεστουμένους ἵνα συγχωρήσωσι τὰς ἐλλείψεις τοῦ βιβλίου τούτου ἔσομαι διὰ βίου εὐγνώμων, διότι οὗτοι ἀποβλέποντες μᾶλλον πρὸς τὸ πρόθυμον τοῦ συγγραφέως, παρορῶσι τὰ περὶ τὸ συγγράφειν πλημμελήματα αὐτοῦ· πρὸς δὲ τοὺς δευτέρους, ὧν οἱ πλείους ἡδύνονται μᾶλλον τῷ ψόγῳ καὶ τῇ ἐπικρίσει ἑτέρων, οὐδὲν δὲ αὐτοὶ οἴκοθεν παρέχουσιν, οὐκ οἶδ' ὅτου ἕνεκα, ἀπαντῶ ὅ,τι ἔλεγεν ἄλλοτε πρὸ εἴκοσι καὶ ἐπέκεινα αἰώνων ὁ σοφώτερος τῶν ἀνθρώπων καὶ ὁ ὑπὲρ πάντα ἄλλον τὰς ἀνθρωπίνους ἀδυναμίας σπουδάσας θεῖος Σωκράτης. « Οὐ πάνυ γε ῥᾴδιόν ἐστιν εὑρεῖν ἔργον, ἐφ' ᾧ οὐκ ἄν τις αἰτίαν ἔχοι· χαλεπὸν γὰρ οὕτω τι ποιῆσαι, ὥστε μηδὲν ἁμαρτεῖν, χαλεπὸν δὲ καὶ ἀναμαρτήτως τι ποιήσαντα μὴ ἀγνώμονι κριτῇ περιτυχεῖν. »

Εὔχομαι δὲ ὅπως τὸ μικρὸν τοῦτο καὶ ἀτελὲς πόνημα, διεγεῖραν τὴν ἅμιλλαν μεταξὺ τῶν ὁμογενῶν, προτρέψῃ αὐτοὺς εἰς ἔργα τελειότερα καὶ ὠφέλιμα.

Ἔγραφον ἐν Κωνσταντινουπόλει,
Τῇ 31 Μαΐου 1858.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΤΕ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΗΣ.

Ὁρισμός. Ὠφέλεια τῆς Ὑγιεινῆς

Διαίρεσις.

Ἔθος ἐστι τοῖς ἀσχολουμένοις περὶ τὴν συγγραφὴν ἐπιστημονικῆς τινος ὕλης, τοῦ προτάττειν παντὸς ἄλλου τὸν ὁρισμὸν αὐτῆς, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ δοῦναι περιληπτικήν τινα ἰδέαν τοῦ ἀντικειμένου, ὅπερ προτίθενται ἵνα πραγματευθῶσι, καὶ καταστῆσαι τοῦτο ὡς οἷόν τε γνωστὸν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τοῖς ἀναγινώσκουσιν. Ἐκ τῆς ἰδέας ταύτης ὁρμώμενοι καὶ οἱ συγγράψαντες περὶ Ὑγιεινῆς, ἐπειράθησαν ὁρίσαι ἐπὶ τὸ ἀκριβέστερον αὐτήν. Τούτου ἕνεκα, ἔδωκαν διαφόρους ὁρισμούς, ὧν εἷς ἐστι καὶ ὁ ἑπόμενος. *Ὑγιεινὴ ἐστὶν ἡ τέχνη τοῦ διατηρεῖν τὴν ὑγείαν.* Τὸν ὁρισμὸν τοῦτον, τὸν παραδεχθέντα ὑπὸ τῶν πλείστων συγγραφέων, θεωρήσαντες ἔνιοι τῶν νεωτέρων ἁπλούστατον μὲν, ἀλλ᾽ ἀσαφῆ ὁπωσοῦν, ἀπορρίπτουσιν ὡς καὶ πάντας τοὺς λοιποὺς, προτείνουσι δὲ τὸν ἑπόμενον, ὡς παριστῶντα κάλλιον τὸν σκοπὸν τοῦ πραγματευομένου ὑπ᾽ αὐτῶν θέματος.

Ὑγιεινὴ ἐστὶν ἡ ἐπιστήμη, ἥτις πραγματεύεται περὶ τῆς ὑγείας ἐπὶ τῷ διπλῷ σκοπῷ τῆς διατηρήσεως καὶ βελτιώσεως αὐτῆς. (*).

Τὸν ὁρισμὸν τοῦτον, ἀνήκοντα τῷ Κ. Βεκερέλῳ (Becquerel), προετιμήσαμεν ἐνταῦθα τῶν λοιπῶν διὰ τὸ πλῆρες καὶ εὔληπτον αὐτοῦ. Ἐννοητέον δὲ τὴν ὑγείαν κατὰ τὴν γενικωτέραν αὐτῆς ἔννοιαν, καθ' ἣν δέον ὅπως συμπεριληφθῇ ἥ,τε γενικὴ καὶ ἀτομικὴ ὑγεία. Τὸ μέρος τῆς ἐπιστήμης ταύτης, τὸ πραγματευόμενον περὶ τῆς γενικῆς ὑγείας, τουτέστι, τὸ ἀφορῶν πόλιν ὁλόκληρον καὶ τοὺς ἀνθρώπους ἐν συνόλῳ, καλεῖται γενικῶς *Δημόσιος Ὑγιεινὴ*· τὸ δὲ πραγματευόμενον περὶ τῆς ἀτομικῆς ὑγείας, ἤτοι, καθόσον πρόκειται ἵνα προλάβωμεν τὰς νόσους, αἷς ὑπόκειται ἄνθρωπός τις ἰδίως, *Μερικὴ Ὑγιεινὴ* προσαγορεύεται.

Ἐπειδὴ δὲ, ὡς εἴδομεν ἀνωτέρω, σκοπὸς τῆς Ὑγιεινῆς ἐστιν ἡ διατήρησις καὶ βελτίωσις τῆς ὑγείας, γνωστοῦ δ' ὄντος τοῖς πᾶσιν ὅτι οὐδὲν ὑπάρχει ὑγείας προτιμώτερον, ἕπεται ὅτι καὶ ἡ ἐκ τῆς σπουδῆς τῆς Ὑγιεινῆς προκύπτουσα ὠφέλεια, ἔσται τοσούτῳ μείζων, ὅσῳ εὐγενέστερον καὶ πολυτιμώτερόν ἐστι τὸ ὑποκείμενον αὐτῆς, ὁ ἄνθρωπος.

Σημειωτέον δ' ὅτι, ἡ Ὑγιεινὴ οὐκ ἔστιν ἐπιστήμη ἀποτελοῦσα ἴδιον κλάδον, ὁποῖαί εἰσιν ἡ Χημεία, ἡ Φυσικὴ κλπ., ἀλλ' ἐπιστήμη σύνθετος, πρὸς τὸν σχηματισμὸν τῆς ὁποίας συνφέρουσιν αἵ τε Φυσιολογικαὶ καὶ Φυσικο-ἱστορικαὶ ἐπιστῆμαι, παρὰ τῶν ὁποίων αὕτη δανείζεται πᾶν ὅ,τι χρήσιμόν ἐστιν εἰς τὴν σπουδὴν τῶν αἰτιῶν, ἱκανῶν οὐσῶν ἵνα μεταβάλωσι τὴν ὑγείαν, καὶ τῶν μέσων τῶν συντελούντων εἰς τὴν οὐδετέρωσιν, ἢ τοὐλάχιστον τὴν

(*) Traité d' Hygiène par A. Becquerel Paris.

ἐλάττωσιν τῆς μᾶλλον ἢ ἧττον ἐπιβλαβοῦς τῶν αἰτιῶν τούτων ἐνεργείας.

Ἑκάστης ἐπιστημονικῆς πραγματείας ἡ σπουδὴ, ἵνα ᾖ εὐχερὴς καὶ καταληπτὴ, ἀπαιτεῖ κατάταξίν τινα μεθοδικὴν καὶ διαίρεσιν κατάλληλον. Διὸ οἱ περὶ Ὑγιεινῆς συγγράψαντες προείλοντο καὶ παρεδέχθησαν διαιρέσεις τινας, ὧν αἱ μὲν βασίζονται ἐπὶ τῆς Φυσιολογίας, αἱ δὲ καὶ ὑπ' ἄλλην τινα ἔποψιν θεωροῦνται, κατὰ λόγον δηλονότι τῆς ἐννοίας, καθ' ἣν ἕκαστος τῶν συγγραφέων ἐθεώρησε τὸ ἀντικείμενον τοῦτο. Εὐτυχήσαντες ὅπως ἀκροασθῶμεν τοῦ μαθήματος τῆς Ὑγιεινῆς παρὰ τοῦ ἀποβιώσαντος ἤδη σοφοῦ καθηγητοῦ ἡμῶν Ῥοαγέρου Κολλάρδου (Royer-Collard), διδάξαντος αὐτὴν ἐν τῇ Ἰατρικῇ τῶν Παρισίων σχολῇ μετ' εὐκλείας καὶ ἐπιτυχίας οὐ τῆς τυχούσης, φρονοῦμεν ὅτι ἀποτίομεν ἐλάχιστον φόρον εὐγνωμοσύνης τῇ μνήμῃ αὐτοῦ, παραδεχόμενοι ἐν τῷ συγγράμματι τούτῳ τὴν γενικὴν διαίρεσιν, ἣν οὗτος προείλετο ἐν τοῖς μαθήμασιν αὐτοῦ, καὶ τὴν ὁποίαν παρατίθεμεν ἐνταῦθα. Ἰδοὺ δὲ αὕτη,ἥτις ἄλλως τε προτιμητέα κρίνεται παρὰ πολλῶν διὰ τὸ εὐμέθοδον αὐτῆς

- Ὑποκείμενον τῆς Ὑγιεινῆς
  - Χαρακτῆρες τῆς ὑγείας.
    - Ἡλικίαι.
  - Σημεῖα τῆς ὑγείας.
    - Φῦλα.
    - Κράσεις.
    - Ὀργανικαὶ διαπλάσεις.
    - Ἰδιοσυγκρασίαι.
  - Εἴδη τῆς ὑγείας.
    - Κληρονομία.
    - Ἕξεις.
    - Φυλαί.
    - Ἐπαγγέλματα.
  - Βαθμοὶ τῆς ὑγείας.
    - Ἐπικειμένη ἀσθένεια.
    - Ἀνάῤῥωσις.
    - Νοσηραὶ καταστάσεις

- Ὕλη τῆς Ὑγιεινῆς.
  - Λειτουργία τῆς θρέψεως.
    - 1. Κλάσις Ἀτμοσφαῖρα.
      - Περικυκλοῦντα (circumfusa).
      - Προσαρμοζόμενα (applicata).
    - 2. Κλάσις Βρώματα. ἢ εἰσαγόμενα (ingesta).
      - Βρώματα.
      - Ἀρτύματα.
      - Ποτά.
  - Λειτουργία τῆς σχέσεως.
    - 3 Κλάσις.
      - Ἀσκήσεις (gesta).
    - 4. Κλάσις.
      - Ἠθικὰ φαινόμενα,
      - αἰσθητικὰ, διανοητικὰ (percepta).
  - Λειτουργία τῆς Παραγωγῆς.
    - 5. Κλάσις.
      - Ἐγκυμοσύνη, τοκετὸς,
      - γαλάκτωσις (genitalia).

Καὶ αὕτη μὲν ἐστὶν ἡ γενικὴ διαίρεσις, ἣν προτιθέμεθα τηρῆσαι ἐν τῷ βιβλίῳ τούτῳ, καθὸ συμβιβαζομένην μᾶλλον πρὸς τὴν ἐνεστῶσαν τῆς ἐπιστήμης κατάστασιν, καὶ ἐκπληροῦσαν ἐντελέστερον τὸν σκοπόν. Ἐπιλαμβανόμενοι δὲ ἤδη τῆς σπουδῆς ἑκάστου τῶν μερῶν, τῶν ἀποτελούντων τὸ σύνολον τῆς διαιρέσεως ταύτης, λέξομεν τὰ δέοντα μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριβείας καὶ συντομίας ἅμα, ἀρχόμενοι πρῶτον ἀπὸ τῶν χαρακτήρων τῆς ὑγείας.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΟΝ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

ΣΠΟΥΔΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΕΝ ΥΓΙΕΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Ὁρισμὸς καὶ χαρακτῆρες τῆς ὑγείας.

Ἐὰν εἴπωμεν ὅτι ἡ ὑγεία ἐστι τὸ ὡραιότερον καὶ μεῖζον πάντων τῶν ἀγαθῶν, καὶ τὸ πολυτιμώτερον δῶρον, δι' οὗ ἡ πάνσοφος Πρόνοια ἐπροίκισε τὸν ἄνθρωπον, ἐπαναλαμβάνομεν ὅσα εἶπον πρὸ ἡμῶν πολλοὶ ἄλλοι, ἐξυμνήσαντες αὐτὴν ἐπὶ τὸ ποιητικώτερον. Ὁ ἑπόμενος ὁρισμὸς, ὁ διδόμενος συνήθως ὑπὸ τῶν συγγραφέων, καὶ ἔχων ὡς ἀκολούθως: *Ὑγεία ἐστὶν ἡ κατάστασις ἐκείνη, καθ' ἣν πᾶσαι αἱ λειτουργίαι τοῦ ἀνθρώπου ἐκτελοῦνται τακτικῶς·* ὁ ὁρισμὸς οὗτος, λέγομεν, ὡς καὶ οἱ ἀπὸ τοῦ Γαληνοῦ καὶ ἐφεξῆς προταθέντες, ὑπάρχει ἀτελὴς, ὡς μὴ δίδων ἀκριβῆ τοῦ πράγματος ἰδέαν· καὶ οὐκ ἦν ἄλλως γενέσθαι. Διότι, καθὰ λέγει καὶ περιώνυμός τις συγγραφεὺς, (*) κατὰ δύο τρόπους δυνάμεθα ὁρίσαι ἀντικείμενόν τι· πρῶτον, λέγοντες ῥητῶς ὁποία ἐστὶν ἡ φύσις αὐτοῦ, καὶ δεύτερον, ἀπαριθμοῦντες περιληπτικῶς τοὺς πρωτίστους αὐτοῦ χαρακτῆρας. Τῆς ὑγείας τοίνυν ὡς καὶ τῆς νόσου οὐσῶν ἀγνώστων ἐν αὐτῇ ταύτῃ τῇ οὐσίᾳ αὐτῶν καὶ τῇ φύσει, δῆλόν

(*) Eléments de Pathologie générale par A. Chomel.

ἐστιν ὅτι, καὶ πᾶς ὁρισμὸς αὐτῶν ἔσται ἀτελής. Ἀντὶ λοιπὸν οἱουδήποτε ὁρισμοῦ, προτιμητέα ἐστὶν ἔκθεσίς τις περιληπτικὴ τῶν κυριωτέρων αὐτῆς χαρακτήρων. Ἀλλ' ἴδωμεν πρῶτον πῶς θεωρεῖ τὴν ὑγείαν ὁ Ροαγέρος Κολλάρδος. « Ἡ ὑγεία ἐστι, λέγει ὁ συγγραφεὺς οὗτος, ἀναλογία τις » ὡρισμένη ἐν τῇ οὐσίᾳ τοῦ ἡμετέρου σώματος· εἶδός τι » σχέσεως μεταξὺ τῆς οὐσίας ταύτης οὕτως ὠργανωμένης » καὶ τῶν ἐξωτερικῶν στοιχείων ἀναγκαίων ὄντων πρός τε » παραγωγὴν καὶ διατήρησιν τῆς ζωῆς, καὶ πρὸς ἐκτέλεσιν » τῶν λειτουργιῶν διὰ τὴν διατήρησιν αὐτῆς. Παρὰ ταῦτα » τὰ ὅρια, ἐντεῦθεν ἢ ἐκεῖθεν, ἡ ὑπερβολὴ ἢ ἡ ἔλλειψις » τούτων ἐπάξουσι μετ' ὀλίγον μεταβολήν τινα τῇ ζωϊκῇ » ἐνεργείᾳ, καὶ συντελέσουσιν εἰς τὸ παραγαγεῖν τὴν διά- » λυσιν καὶ τὸν θάνατον. »

Α'. Χαρακτῆρες τῆς ὑγείας.

Ἰδοὺ ἤδη τίνι τρόπῳ χαρακτηρίζει τὴν ὑγείαν ὁ Ροαγέρος Κολλάρδος.

1ον Ἡ ὑγεία ἐστι, λέγει οὗτος, μία γενικὴ κατάστασις τῆς οἰκονομίας.

2ον Ἐν ὑγιεῖ καταστάσει, αἱ λειτουργίαι πᾶσαι ἐκτελοῦνται ἐλευθέρως.

3ον Αἱ λειτουργίαι ἐκτελοῦνται, ἡ δὲ ζωὴ ἐνεργεῖται μετὰ γενικοῦ τινος αἰσθήματος εὐεξίας.

4ον Δέον ὅπως ἡ ὑγεία μὴ ἀπειλῆται ἐν τῇ πορείᾳ αὐτῆς ὑπ' οὐδενὸς προσεχοῦς κινδύνου.

Β'. Σημεῖα τῆς ὑγείας.

Λέγομεν ὅτι ἄνθρωπός τις εὑρίσκεται ἐν ὑγιεῖ καταστάσει, ὁσάκις τὰ μὲν διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα ἐξεταζόμενα

διὰ τῶν αἰσθήσεων, παρίστανται ἡμῖν σῶα καὶ ἀκέραια, αἱ δὲ λειτουργίαι αὐτῶν τούτων τῶν ὀργάνων ἐκτελοῦνται τακτικῶς, τὰ δὲ ὑλικὰ αὐτῶν παραγόμενα, ὁποῖα εἰσὶ τὰ παραγόμενα τῶν ἐκκρίσεων καὶ τὰ ὑποχωρήματα, δὲν πάσχουσιν οὐδεμίαν μεταβολὴν οὔτε κατὰ τὴν ποσότητα οὔτε κατὰ τὴν ποιότητα, αἱ δὲ διανοητικαὶ καὶ ἠθικαὶ τοῦ καθυποβαλλομένου ὑπὸ τὴν ἐξέτασιν ἡμῶν ἀτόμου ὑπάρχουσιν ὁλοσχερεῖς καὶ μηδεμίαν ὑποστᾶσαι ἀλλοίωσιν. Ἐν ἑνὶ λόγῳ, ὑγιὴς θεωρεῖται ὁ ἔχων ἐντελῆ τὴν ἀνατομικὴν τῶν ὀργάνων διάταξιν, καὶ ὁ ἐκτελῶν ἐν ἁρμονίᾳ καὶ τάξει τὰς φυσιολογικὰς τοῦ σώματος λειτουργίας ἄνθρωπος.

Γ'. Εἴδη τῆς ὑγείας.

Ὑπὸ τὴν λέξιν ταύτην ἐννοητέον τὰς ἀτομικὰς ἢ καθολικὰς διαφορὰς, τὰς ἀναγομένας ταῖς ἑπομέναις ἐννέα μεγάλαις τάξεσιν· οἷον, τῇ ἡλικίᾳ, τῷ φύλῳ, τῇ κράσει, τῇ ὀργανικῇ διαπλάσει, τῇ ἰδιοσυγκρασίᾳ, τῇ κληρονομίᾳ, ταῖς ἕξεσι, ταῖς φυλαῖς καὶ τοῖς ἐπαγγέλμασιν. Ἡ ἀνάπτυξις ἑκάστου τούτων γενήσεται ἐφεξῆς ἐν ἰδίοις κεφαλαίοις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

ΠΕΡΙ ΗΛΙΚΙΩΝ.

Η διαίρεσις τῆς ὅλης ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἀρχομένης ἀπὸ τῆς γεννήσεως αὐτοῦ μέχρι τοῦ θανάτου, κατὰ διαφόρους ἐποχὰς ἢ περιόδους ἀποτελεῖ τὴν ἡλικίαν. Εὐκρινέστερον δὲ εἰπεῖν, καλοῦμεν ἡλικίας τὰς διαφόρους περιόδους τῆς ἀκμῆς, στάσεως καὶ παρακμῆς, διαδεχομένας ἀλλήλας κατὰ τὴν ὀργανικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἀνθρώπου, ἀπὸ τῆς γεννήσεως αὐτοῦ μέχρι τοῦ θανάτου.

Πρὸ τοῦ Ἀλλὲ (Hallé), οἱ συγγραφεῖς παρεδέχοντο τέσσαρας ἡλικίας· τὴν παιδικὴν, τὴν ἔφηβον, τὴν ἀνδρικὴν, καὶ τὴν πρεσβυτικήν. Ἀλλ᾽ ἡ τιμὴ ὀφείλεται ἰδίως τῷ συγγραφεῖ, οὗ τινος ἐμνήσθημεν ἤδη, διότι πρῶτος αὐτὸς ἐπενόησε διαίρεσιν τῶν ἡλικιῶν ἐπιστημονικὴν καὶ μεθοδικωτέραν. Περιεργείας ἕνεκα παρατίθεμεν αὐτὴν ἔχουσαν ὡς ἕπεται·

1ον Πρώτη παιδικὴ ἡλικία ἀπὸ 1—7 ἐτῶν.

2ον Δευτέρα παιδικὴ ἡλικία ἀπὸ 7—13 ἢ 15 ἐτῶν.

3ον Ἔφηβος ἢ νεανικὴ ἡλικία· ἐπιδεκτικότης πρὸς τεκνοποιΐαν.
- παρὰ τοῖς ἀνδράσιν ἀπὸ 15—25 ἐτῶν.
- παρὰ δὲ ταῖς γυναιξὶν ἀπὸ 13—21. ἐτῶν.

4ον Ἀνδρικὴ ἡλικία.
- διὰ τοὺς ἄνδρας 25—60. ἐτῶν. — Ἀνδρικὴ ἡλικία αὔξουσα.
- διὰ τὰς γυναῖκας 21—50. ἐτῶν. — Ἀνδρικὴ ἡλικία στάσιμος. Ἀνδρικὴ ἡλικία παρακμάζουσα.

5ον Πρεσβυτικὴ ἡλικία.
- 1ον Γῆρας 60—70. ἐτῶν.
- 2ον Γῆρας προκεχωρηκὸς (ἐποχὴ τῶν νοσηρῶν καταστάσεων).
- 3ον Ἔσχατον γῆρας (μετάβασις ἀπό τῆς ζωῆς εἰς τὸν θάνατον).

Συγγραφεῖς τινες, ὡς ὁ Δωβεντὸν (Daubenton), ἵνα καταστήσωσιν ἔτι ἁπλουστέρας τὰς διαιρέσεις ταύτας, ἐπενόησαν ἑτέρας, τὰς ὁποίας παραλείπομεν ἐνταῦθα συντομίας ἕνεκα. Ὁ δὲ Κ. Βεκερέλος προτείνει ἑτέραν, τὴν ὁποίαν, ὡς μᾶλλον ἁπλουστέραν, προτιθέμενοι ἵνα λάβωμεν ὡς βάσιν τῶν σπουδῶν ἡμῶν ἐπὶ τῶν ἡλικιῶν, ἀναφέρομεν ὡς ἀκολούθως (*).

1ον Ἐποχὴ τῆς γεννήσεως, νεογνόν.

2ον Πρώτη παιδικὴ ἡλικία ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι δύο ἐτῶν.

3ον Δευτέρα παιδικὴ ἡλικία ἀπὸ 2—12 ἢ 15 ἐτῶν.

4ον Ἔφηβος ἡλικία, ἀπὸ 12 ἢ 15—18 ἢ 20 ἐτῶν.

5ον Ἀνδρικὴ ἡλικία ἀπὸ 20—60 ἐτῶν.

6ον Γῆρας ἀπὸ 60 ἐτῶν μέχρι τοῦ θανάτου.

7ον Ἐποχὴ τοῦ θανάτου.

Μὴ ὑπολάβῃ δέ τις ὅτι, αἱ διαιρέσεις αὗται τῶν ἡλικιῶν ἔχουσιν ἀπόλυτόν τινα ἀξίαν καὶ πολλὴν ἐπισημότητα. Διότι ἡ ἐντελὴς ἀνάπτυξις τοῦ ἀνθρωπίνου ὄντος γίνεται ἀνεπαισθήτως πως, τὰ δὲ μεταξὺ τῆς μιᾶς καὶ τῆς ἄλλης περιόδου ὅρια ἀόριστά εἰσι καὶ δυσδιάκριτα. Ἐγένοντο δὲ μόνον αἱ τεχνικαὶ αὗται διαιρέσεις ἐπὶ σκοπῷ τοῦ διευκολύναι τὴν σπουδὴν, καὶ πλέον οὔ.

ΤΜΗΜΑ Α.

Ἐποχὴ τῆς γεννήσεως. Νεογνόν.

Ἡ περίοδος αὕτη περιλαμβάνει τὴν γέννησιν, τὰς μετ᾽ αὐτὴν ἑξ ἢ ἑπτὰ ἡμέρας, λήγει δὲ καθ᾽ ἣν ἐποχὴν πίπτει ὁ ὀμφάλιος λῶρος.

Ἀφ᾽ ἧς στιγμῆς οἱ δεσμοὶ οἱ ἑνοῦντες τὸ ἔμβρυον μετὰ τῆς μητρὸς διαῤῥήγνυνται, οὐσιώδεις μεταβολαὶ, αἷς ὑπόκεινται αἱ κυριώτεραι λειτουργίαι, καὶ αἱ ὁποῖαι προέρχονται ἐκ τῆς ἀλλαγῆς τοῦ περιέχοντος, ἐπιγίνονται τῷ νεογνῷ, ἅμα ἰδόντι τὸ ἡλιακὸν φῶς.

(*) Αὐτόθι.

Καὶ πρῶτον, ἡ ἐπιφάνεια τοῦ δέρματος καὶ τὰ αἰσθητήρια ὄργανα, βεβυθισμένα πρότερον ὄντα ἐντὸς τοῦ ἀμνιοτικοῦ ὑγροῦ, προσβάλλονται ἤδη ὑπό τινος νέου στοιχείου, τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ἐπενεργοῦντος ἐπ᾽ αὐτῶν κατά τινας περιστάσεις καὶ ὡς ἐρεθίζον αἴτιον.

Δεύτερον. Τὸ οὐσιωδέστερον καὶ χαρακτηριστικώτερον τῆς γεννήσεως φαινόμενον ὑπάρχει ἡ ἀποκατάστασις τῆς ἀναπνοῆς. Αἱ ἀναπνευστικαὶ δυνάμεις διαστέλλουσι τὸν θώρακα, ὁ ἀὴρ εἰσέρχεται πρῶτον ἤδη εἰς τοὺς πνεύμονας, οὗτοι δὲ ἀνελίσσονται γινόμενοι διαχωρητοὶ εἰς τὸν ἀέρα, καὶ οὕτως ἄρχεται ἡ ἀναπνοὴ ἐκτελεῖσθαι κατὰ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς πνευμονικῆς βλεννομεμβράνης.

Τρίτον. Νέα τις λειτουργία, ἄρχεται ὡσαύτως καθ᾽ ἣν στιγμὴν ἀποκαθίσταται ἡ ἀναπνοή. Αὕτη ἐστιν ἡ θερμογονία, ἥτις ὑπάρχει στενῶς συνηνωμένη μετὰ τῆς ἀπορροφήσεως τοῦ ὀξυγόνου διὰ τῆς ἐπιφανείας τῶν πνευμόνων.

Καὶ τέταρτον τέλος, τὰ πεπτικὰ ὄργανα ἄρχονται τοῦ δέχεσθαι νέας οὐσίας μὴ συνήθεις αὐτοῖς· τοιοῦτο δ᾽ ἐστι τὸ θηλαζόμενον ὑπὸ τοῦ βρέφους γάλα.

Τὰ διάφορα ταῦτα στοιχεῖα, ἐπενεργοῦντα μᾶλλον ἢ ἧττον σφοδρῶς ἐπὶ τοῦ δέρματος, τῆς βλεννομεμβράνης τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος, ἱκανὰ εἰσιν ἵνα ἐπαγάγωσι παρὰ τῷ νεογνῷ πολλὰς εἰδικὰς ἀσθενείας. Καὶ ἀληθῶς, κατὰ τὰς παρατηρήσεις πολλῶν ἰατρῶν, μία τῶν κυριωτέρων αἰτιῶν τοῦ ἰκτέρου τῶν νεογνῶν, καὶ τῆς συνήθους παρ᾽ αὐτοῖς σκληρύνσεως τοῦ κυψελώδους ἱστοῦ θεωρεῖται ἡ ἐπενέργεια τοῦ ἀέρος, μάλιστα τοῦ ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ, ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος. Οὕτως ἐξηγοῦνται καὶ αἱ ὀφθαλμίαι τῶν νεογνῶν, μάλιστα δὲ αἱ βρογχίτιδες καὶ πνευμονίαι θανατηφόροι λίαν παρ᾽ αὐτοῖς

οὖσαι. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, ἡ βλεννομεμβράνα τῶν πνευμόνων οὖσα ἐν ἀμέσῳ συναφείᾳ μετὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, καὶ μὴ εἰθισμένη ἔτι ἵνα δέχηται τὴν προσβολὴν τοῦ στοιχείου τούτου, ὑφίσταται ζωηρότερον τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἀέρος. Προσθετέον δ᾽ ὅτι, τὸ ψῦχος τοσούτῳ μᾶλλον ἐπιβλαβέστερόν ἐστι τοῖς νεογνοῖς, ὅσῳ ὁ ὀργανισμὸς αὐτῶν ὑπάρχει ἀσθενέστερος, τρυφερώτερος, μάλιστα δὲ καθ᾽ ὅσον γεννῶνται προώρως, ὁπότε, ὡς γνωστὸν, χρήζουσι πολὺ πλείονος θερμότητος τεχνητῆς, ὅπως διέλθωσιν εὐτυχῶς τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ἑαυτῶν ὑπάρξεως. Τὸ θηλαζόμενον πάλιν ὑπὸ τοῦ βρέφους γάλα, εἰσαγόμενον πρῶτον ἤδη εἰς τὸν πεπτικὸν σωλῆνα, προωρισμένον ὄντα ἵνα πέπτῃ τοῦτο, ἐνεργεῖ πολλάκις ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς βλεννομεμβράνης τοῦ συστήματος τούτου ὡς ἀλλότριον σῶμα, ἐπάγον διαφόρους ἀσθενείας, πρὸ πάντων ἐμετόν καὶ διάῤῥοιαν. Αἱ διάφοροι ὅμως αὗται περιστάσεις δὲν ἐπενεργοῦσι πάντοτε οὔτε μετὰ τῆς αὐτῆς ἐπιτάσεως οὔτε κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ἀλλ᾽ ἐξήρτηνται ἐκ πολλῶν αἰτιῶν, ἰδίως μάλιστα ἐκ τῆς καλῆς ἢ κακῆς τοῦ βρέφους περιθάλψεως. Διὰ τοῦτο, ὅπου μὲν τὰ βρέφη ἀπολαύουσι τῆς ἀναγκαίας σωματικῆς περιποιήσεως, ἐκεῖ καὶ ἡ θνησιμότης ὑπάρχει ἧττων, μείζων δὲ κατὰ τὴν ἐναντίαν περίπτωσιν, καθ᾽ ἣν τὰ διάφορα νοσοποιὰ στοιχεῖα ἐξασκοῦσιν εὐχερέστερον τὴν ὀλεθρίαν αὐτῶν ἐπιῤῥοήν.

Κανόνες ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τῇ περιόδῳ ταύτῃ. Ἐξ ὅσων τέως εἴπομεν, συνάγομεν τοὺς ἑπομένους ὑγιεινοὺς κανόνας. Ἐπειδὴ ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ ἐπενεργεῖ κακῶς ἐπὶ τοῦ βρέφους, ἀναγκαῖόν ἐστιν ὅπως προφυλάξωμεν τοῦτο ἀπὸ τοῦ ψύχους διὰ τῶν καταλληλοτέρων πρὸς ἐπίτευξιν τοῦ σκοποῦ τούτου μέσων. Διὰ τοῦτο ἡ κοιτὶς τοῦ βρέφους καὶ

τὸ σπαργάνωμα ἔσπωσαν ἱκανὰ μὲν ἵνα χρησιμεύσωσιν ὡς προπύργιον κατὰ τῆς ἐνεργείας τοῦ ψύχους, οὐχὶ δὲ καὶ πυκνότατα, ὥστε κωλύειν τὴν συνεχῆ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἀνανέωσιν. (1) Ἰδοὺ ὁποίαν κρίνομεν μετά τινων Ὑγιεινόμων, ἀσχοληθέντων περὶ τὴν Ὑγιεινὴν τῶν βρεφῶν, καταλληλοτέραν διὰ τὸ βρέφος ἐνδυμασίαν. Διὰ μὲν τὴν κεφαλὴν εἷς πῖλος ἐκ βαμβακίου περιενδεδυμένος ἔσωθεν δι' ὑφάσματος ἐξ ἐριούχου (φλανέλας) ἀρκεῖ ἐν καιρῷ χειμῶνος· τὸ δὲ θέρος μόνος ὁ ἐκ βαμβακίου πῖλος· ἐνίοτε κατὰ τοὺς ὑπερβολικοὺς θερινοὺς καύσωνας ἀρκεῖ καὶ ὁ ἐκ λίνου. Διὰ τὸ ἄνω ἥμισυ τοῦ σώματος εἷς χιτωνίσκος, εἷς ἐπενδύτης ἐξ ἐριούχου, καὶ ἓν περιλαίμιον. Διὰ δὲ τὴν κοιλίαν καὶ τὰ κάτω ἄκρα δύο περικαλύμματα ἐκ λίνου καὶ ἓν ἐξ ἐριούχου, προσηρτημένα τῷ ἐπενδύτῃ διὰ ταινιῶν, οὐχὶ δὲ διὰ βελονῶν, ἵνα μὴ πληγωθῇ τὸ τρυφερὸν τοῦ βρέφους σῶμα, ἀποτελοῦσι τὴν ὅλην ἐνδυμασίαν αὐτοῦ. Δέον δ' ὅπως τὰ ἐνδύματα ταῦτα καλύπτωσι τὸ σῶμα, μὴ περισφίγγοντα τοῦτο, ὥστε κωλύειν τὴν ἀναπνοὴν καὶ ἐλευθέραν τῶν μελῶν κίνησιν. Περιττὸν δὲ εἰπεῖν, ὅτι ἡ ἐνδυμασία αὕτη ὑπάρχει κοινὴ καὶ

(1). Ἐνταῦθα δέον ὅπως ἐπιστήσωμεν σύντονον τὴν προσοχὴν πολλῶν μητέρων ἐπί τινος ἀξιοκατακρίτου συνηθείας, ὑπαρχούσης ἔτι παρ' ἡμῖν, συνισταμένης δὲ εἰς τὸ περισφίγγειν τὸ βρέφος διὰ σπαργάνων, ἅπερ ἀποτελοῦσι κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τὴν ἐνδυμασίαν αὐτου. Κατὰ τοῦ ἔθους τούτου, παραδεδεγμένου ἄλλοτε πανταχοῦ, ἐκλιπόντος δὲ ἤδη ἐκ τῶν πεπολιτευμένων τῆς Εὐρώπης ἐθνῶν, ἠγέρθησαν πλεῖσται ὅσαι φωναὶ καὶ ἰατρῶν καὶ φιλοσόφων. Εἷς τῶν τελευταίων ὑπάρχει καὶ ὁ Ἰ. Ἰ. Ῥουσσὼ, ὅστις κατακρίνει τοῦτο λίαν αὐστηρῶς ἐν τῷ Ἐμιλίῳ αὐτοῦ. Τὸ βρέφος ἐλεύθερον ὂν ἐν τῇ μήτρᾳ, λαμβάνει αἴφνης διὰ τῆς ἐνδυμασίας ταύτης βεβιασμένην τινα θέσιν. Ἐὰν δὲ προσθῶμεν καὶ τὴν πίεσιν τοῦ στήθους, τῆς κοιλίας καὶ τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος μερῶν, ἐννοοῦμεν εὐκόλως τοὺς κλαυθμοὺς καὶ τὰ δάκρυα τῶν ἀσθενῶν τούτων πλασμάτων, ἅπερ παύουσι τοῦ κλαίειν, ὅταν οἱ περισφίγγοντες τὸ σῶμα αὐτῶν δεσμοὶ λυθῶσι.

τῶν δύο γενῶν. Δυνάμεθα δὲ, προϊόντος τοῦ χρόνου, ἵνα τροποποιήσωμεν καὶ μεταβάλωμεν αὐτήν. Ἀρχομένης δὲ τῆς αὐξήσεως τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς, συμφέρει ὅπως αὕτη συνεθίσῃ ἀσκεπὴς ἐντὸς τῆς οἰκίας καὶ ἐν ὥρᾳ θέρους.

Κατά τινας συγγραφεῖς, ἀσχοληθέντας περὶ τὴν ἀνατροφὴν τῶν παίδων, συμφέρει ὅπως τὰ βρέφη φέρωσι τὰ αὐτὰ ἐνδύματα τὸν χειμῶνα καὶ τὸ θέρος, διότι οὕτω συνεθίζουσι κατὰ τῶν ἐξωτερικῶν τῆς ἀτμοσφαίρας ἐπενεργειῶν. Ἀλλ' ἡ ἰδέα αὕτη ὑπάρχει λίαν ἀπόλυτος· διότι ἂν καὶ τὰ εὔρωστα βρέφη ἀντέχωσι πολλάκις κατὰ τῶν ἐπενεργειῶν τούτων ἀκινδύνως, τὰ λίαν ἁβρῶς ὅμως ἀνατρεφόμενα, καὶ τὰ ἔχοντα ἀσθενῆ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος προσβάλλονται πολὺ εὐκόλως.

Δεύτερος ὑγιεινὸς κανὼν ἐστὶν ὁ ἑπόμενος. Τὸ οἴκημα ἔστω καλῶς θερμαινόμενον, ἔχον καὶ τὴν κατάλληλον χωρητικότητα ἵνα ὑπάρχῃ ὁ ἀὴρ καθαρός. Ὅταν ὅμως τὸ οἴκημα δὲν ἔχῃ τὴν ἀναγκαίαν εὐρυχωρίαν, δέον ὅπως μὴ καταλείπωμεν τὸ νεογνὸν παρὰ τῇ λεχωΐδι, καὶ, εἰ δυνατὸν, μὴ διατηρῶμεν τοῦτο ἐν τῷ αὐτῷ θαλάμῳ, ἐν ᾧ κατακλίνεται καὶ ἡ λεχὼ, πολὺ δὲ μᾶλλον φευκτέον τὴν ἐναπόθεσιν τούτου ἐν τῇ αὐτῇ κλίνῃ. Αἱ προφυλάξεις αὗται εἰσι τὰ μάλιστα ἀναγκαῖαι, ἐννοοῦνται δ' εὐκόλως, ὅταν ἀναπολήσωμεν κατὰ νοῦν τὴν ἐπιλόχιον τῆς μητρὸς κατάστασιν, τὰς ἐξ αὐτῆς ἐκπεμπομένας ἐξατμίσεις, καὶ τὴν ἐκ τῶν λοχίων καὶ τῆς ῥοῆς τοῦ γάλακτος ὀσμήν.

Τελευταίαν προφύλαξιν προστίθεμεν καὶ τὴν ἱκανὴν τῆς ἀτμοσφαίρας τοῦ δωματίου θερμότητα, τὴν ἐπανειλημμένην ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος, ἀποφεύγοντες πάντοτε, ὅσον οἷόν τε, τὸν σχηματισμὸν ἀερίου ῥεύματος.

Περὶ δὲ τοῦ εἴδους τῆς τροφῆς καὶ τῶν ἀναγκαίων κανό-

νων γενήσεται λόγος ἀκολούθως ἐν ἰδίῳ ἄρθρῳ. Ἐνταῦθα σημειοῦμεν μόνον ἐν παρόδῳ, ὅτι ἀνάγκη πᾶσά ἐστιν ἵνα καθυποβάλληται τὸ βρέφος τῇ προωρισμένῃ δι' αὐτὸ τροφῇ ἅμα γεννηθέν.

ΤΜΗΜΑ Β'.

Βρεφικὴ ἡλικία.

Τὴν περίοδον ταύτην τῆς ὀργανικῆς ἀναπτύξεως, τὴν ἀντιστοιχοῦσαν πρὸς τὴν βρεφικὴν τῶν ἀρχαίων ἡλικίαν, δυνάμεθα ἵνα ὑποδιέλωμεν εἰς δύο διακεκριμμένας ἀπ' ἀλλήλων περιόδους. Ἡ πρώτη, ἥτις καλεῖται καὶ πρώτη βρεφικὴ ἡλικία, ἄρχεται ἀπὸ τῆς γεννήσεως, ἢ μᾶλλον ἀπὸ τῆς ἕκτης μετὰ τὴν γέννησιν ἡμέρας, καὶ λήγει τὸν δέκατον ὄγδοον μῆνα ἢ τὸ δεύτερον ἔτος. Ἡ δευτέρα, ἥτις περιλαμβάνει τὸ διάστημα μεταξὺ τοῦ δεκάτου ὀγδόου μηνὸς, ἢ τοῦ δευτέρου ἔτους, καὶ τοῦ δωδεκάτου ἢ δεκάτου πέμπτου ἔτους, ὅτε πλέον ἀναφαίνεται ἡ ἥβη κατὰ τὰ δύο γένη, καλεῖται δευτέρα βρεφικὴ ἡλικία.

§ 1. ΠΡΩΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Ἡ περίοδος αὕτη φέρει τὸν ἑπόμενον φυσιολογικὸν χαρακτῆρα. Ἡ κίνησις τῆς συνθέσεως καὶ θρέψεως ὑπάρχει ἐν πλήρει ἐνεργείᾳ, ὑπερτερεῖ δὲ κατὰ πολὺ τῆς ἀποσυνθέσεως, ἐξ οὗ προκύπτει ἡ ἀναπτυξις καὶ αὔξησις τῶν ὀργάνων. Τὸν νόμον τοῦτον παρετήρησε καὶ περίφημός τις φυσιολόγος, ὁ Βουρδάχιος (Bürdach), ὅστις λέγει που ὅτι, ἡ ζωὴ βαδίζει ταχύτερον κατὰ τὰς πρώτας περιόδους τῆς ζωῆς ἢ κατὰ τὰς τελευταίας. Ἐκ τῆς ἀναπτύξεως δὲ καὶ αὐξήσεως ταύτης παράγονται νέα ὄργανα πρότερον μὴ ὑπάρχοντα, ἢ τοὐλάχιστον κεκρυμμένα καὶ ἐν εἴδει βλαστήματος. Τοιαῦτα δὲ ὄργανά εἰσιν οἱ ὀδόντες κλπ. Ἐπειδὴ δὲ κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν ὁ ὀργανισμὸς ὑπάρχει ἀσθενὴς ἔτι καὶ ἀδύνατος, προσβάλλεται ζωηρῶς ὑπὸ τῶν ἐξωτερικῶν στοιχείων, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀντιστάσεως ὄντος μικροῦ. Ἀναπτύξωμεν κάλλιον τοὺς νόμους τούτους.

Εἴπομεν ἤδη ὅτι, ἡ κίνησις τῆς συνθέσεως ὑπερτερεῖ τῆς ἀποσυνθέσεως τῶν ἱστῶν. Ἵνα ἐκπληρωθῇ ἡ ἐργασία αὕτη, ἀνάγκη ἐστὶν ὅπως τὰ διάφορα τῆς θρεπτικῆς ζωῆς ὄργανα ἔχωσιν ἤδη μεγάλην τινα δραστηριότητα· καὶ συντρέχουσι μὲν ἐνεργητικῶς πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, εἰσὶν ὅμως ἔτι ἀσθενῆ καὶ τρυφερά. Ἐκ τῆς ἑνώσεως καὶ ἀντιστάσεως, οὕτως εἰπεῖν, τῶν δύο τούτων περιστάσεων παράγονται συνεχῶς εἰδικαὶ νόσοι καὶ ἰδιαίτερα συμπτώματα, οἷς ὑπόκειται πρῶτον πάντων τὸ πεπτικὸν σύστημα, καθὸ παρέχον τὰ τῆς αὐξήσεως καὶ ἀναπτύξεως τῶν ἱστῶν στοιχεῖα. Ἐπειδὴ λοιπὸν τὸ σύστημα τοῦτο, καί τοι ὑπάρχον ἀσθενὲς ἔτι καὶ ἀδύνατον, ὀφείλει ἵνα ἐνεργῇ δραστηρίως, ἡ φύσις παρεσκεύασε διὰ τὸ βρέφος τροφήν τινα εὔπεπτον, λίαν ἀναληπτικὴν, ἧς ἡ σύνθεσις παρεμφερὴς ἐστὶν αὐτοῖς τοῖς ὀργανικοῖς στοιχείοις, καὶ ἥτις ἀπαιτεῖ κατέργασιν μικρὰν ἐκ μέρους τοῦ πεπτικοῦ συστήματος.

Τὸ γάλα, ἡ πρώτη τροφὴ τοῦ βρέφους κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πρώτης βρεφικῆς ἡλικίας, συνάπτει ἐν ἑαυτῷ πάσας τὰς ἰδιότητας τροφῆς ἐντελοῦς καὶ προητοιμασμένης, ὡς γίνεται δῆλον ἐκ τῆς συνθέσεως αὐτοῦ, διότι περιέχει ὕδωρ, ζωϊκήν τινα ὕλην πλήρη ἀζώτου, διαλυομένην καὶ εὐκόλως ἀφομοιουμένην, τυρώδη ὕλην, ἀποτελοῦσαν ἓν τῶν λίαν θρεπτικῶν καὶ ἀναληπτικῶν τῶν στοιχείων μερῶν. Περιέχει προσέτι δύο οὐσίας, τὸ σάκχαρι τοῦ γάλακτος καὶ τὸ βούτυρον, χρήσιμα ὄντα, διότι παρέχουσιν ὕλας διὰ τὴν ἐν τοῖς

πνεύμοσι καῦσιν. Τὸ γάλα λοιπὸν ὑπάρχει τροφὴ πλήρης καὶ προπαρεσκευασμένη. Ἀλλὰ, καί τοι τοιοῦτον ὄν, δύναται ἵνα παραγάγῃ συμπτώματα κατὰ τὸν ἐντερικὸν σωλῆνα, εἴτε ἕνεκα τῆς εἰς αὐτὸν εἰσαχθείσης ποσότητος, εἴτε ἕνεκα τῶν ἀλλοιώσεων τῶν δυναμένων ἐπελθεῖν κατὰ τὴν σύνθεσιν καὶ σύστασιν αὐτοῦ. Ἐντεῦθεν ἐξηγοῦνται οἱ ἐμετοὶ καὶ αἱ διάῤῥοιαι πολλάκις δυσίατοι, ἐντεῦθεν δὲ καὶ ἡ ἀρχὴ πολλῶν γαστρο-εντεριτίδων παρὰ τοῖς βρέφεσι, καθὼς ἐπίσης καὶ ἡ μαλάκυνσις τῆς βλεννομεμβράνης τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, νόσος θανατηφόρος λίαν. Τὰς ταραχὰς ταύτας τῆς λειτουργίας τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνος ἀπαντῶμεν ἔτι συχνότερον παρὰ τοῖς τρεφομένοις ἀποκλειστικῶς διὰ τῆς ἐκμυζητικῆς φιάλης καὶ τοῦ βοείου γάλακτος, ἢ παρὰ τοῖς θηλάζουσι τροφόν τινα· αἴτιον δὲ τούτου ἐστιν ὅτι, τὸ βόειον γάλα οὔτε πέπτεται οὔτε ἀφομοιοῦται τόσῳ εὐκόλως ὡς τὸ γυναικεῖον γάλα, ἡ σύνθεσις τοῦ ὁποίου πασιφανῶς προσοικειοῦται κάλλιον μετὰ τῶν ὀργάνων τοῦ νέου ἀτόμου.

Τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα παρὰ τῷ βρέφει ἐνεργεῖ πολὺ δραστηρίως, ἡ δὲ ἀναπνοὴ γίνεται μετ' ἐνεργείας. Τὸ γάλα εἰσήγαγεν εἰς τὸ αἷμα ὑδρανθρακοῦχα μόρια, ἅτινά εἰσι στοιχεῖα ἀναπνευστικὰ λεγόμενα, προωρισμένα ἵνα καῶσιν ὑπὸ τοῦ ὀξυγόνου ἐν τοῖς πνεύμοσι, καὶ διατηρήσωσιν οὕτω τὴν ζωϊκὴν θερμότητα. Διὰ τὴν δραστήριον ταύτην λοιπὸν τῶν πνευμόνων ἐνέργειαν, ὧν ἡ κατασκευὴ, ὡς ἴδομεν, ὑπάρχει ἁπαλὴ ἔτι, αἱ ἀσθένειαι τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματός εἰσι λίαν συνεχεῖς κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην διὰ τὸ εὐπρόσβλητον τῶν πνευμόνων ὑπὸ τοῦ ψύχους. Ἡ λαρυγγῖτις, ἡ ὑμενογόνος κυνάγχη, ὁ σπασμωδικὸς βὴξ, ἡ ὀξεῖα βρογχῖτις καὶ ἡ πνευμονία ἀριθμοῦνται μεταξὺ τῶν ἀσθενειῶν τούτων, ἀποκτείνουσαι μέγαν ἀριθμὸν βρεφῶν.

Ὑπάρχουσι περιστάσεις τινες δυνάμεναι ἵνα ἐπίσχωσι τὴν πλήρη καὶ ἁρμονικὴν τῶν ἱστῶν ἀνανέωσιν καὶ εὔκολον ἀνάπτυξιν αὐτῶν, ἥτις ὑπάρχει ἀναγκαῖον φαινόμενον παρὰ τῷ βρέφει. Ὁσάκις λοιπὸν μία οἱαδήποτε ἐκ τῶν περιστάσεων τούτων ἱκανὴ ἐστιν ἵνα ἐπίσχῃ τὴν μεγάλην ταύτην πρᾶξιν, προκύπτει ἐκ τούτου μία ἐξασθένησις ταχεῖα, μία ἴσχνανσις καὶ ἀνανέωσις τῶν ἱστῶν ἀτελής. Πλὴν τούτων, βλέπομεν ἀλλοιώσεις μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλας, αἱ ὁποῖαι, καὶ ἐὰν δὲν ἀποκτείνωσι τὸ βρέφος ἐν ἡλικίᾳ μᾶλλον ἢ ἧττον προκεχωρηκυίᾳ, μεταδίδουσιν ὅμως πάντοτε σχεδὸν τῷ ὀργανισμῷ ἀλλοιώσεις, ἱκανὰς ἵνα ἐπηρεάσωσι μεγάλως ὁλόκληρον τὴν ζωὴν αὐτοῦ. Ποῖαι δὲ εἰσὶν αἱ περιστάσεις αὗται; Τροφὴ ἀνεπαρκὴς καὶ ἀνήκουσα εἰς γάλα ἢ ὀλίγον τὴν ποσότητα, ἢ ὀλίγον δαψιλὲς ἐν θρεπτικαῖς οὐσίαις· συνεχὴς ἐπανάληψις τῶν ἐμετῶν καὶ τῆς διαῤῥοίας, οἱαδήποτε ἄλλως καὶ ἂν ᾖ ἡ αἰτία· εἰσπνοὴ ἀέρος μεμολυσμένου ἐκ τῆς συλλογῆς μεγάλου ἀριθμοῦ ζωϊκῶν ὄντων ἔν τινι χώρῳ περιωρισμένῳ, καὶ ἐν ᾧ ὁ ἀὴρ δὲν ἀνανεοῦται ἀρκούντως· αἱ συνεχῶς ἐπαναλαμβανόμεναι βρογχίτιδες· τέλος, πᾶσα μακρὰ ἀσθένεια, συμβάλλουσα εἰς τὸ ἐξασθενῆσαι τὰ βρέφη. Ἰδοὺ τοσαῦται μεγάλαι καὶ σπουδαῖον φέρουσαι χαρακτῆρα αἰτίαι, ἱκαναὶ ἵνα ἀλλοιώσωσι, μεταβάλωσι καὶ ἐπίσχωσιν ἐν τῇ πορείᾳ αὐτῆς τὴν ἁρμονικὴν καὶ τακτικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ζωϊκοῦ ὀργανισμοῦ παρὰ τοῖς βρέφεσι, καὶ δυνάμεναι ἐπαγαγεῖν βραδύτερον διαφόρους γενικὰς νόσους, ὁποῖαί εἰσιν ἐπὶ παραδείγματι ἡ ῥαχῖτις, αἱ χοιράδες καὶ τὰ φυμάτια, ἀσθένειαι θεωρούμεναι τότε ὡς τὸ ἀποτέλεσμα ἀναπτύξεως διαθέσεώς τινος, ἐν ἄλλαις λέξεσι, μιᾶς γενικῆς τοῦ ὀργανισμοῦ καταστάσεως εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ὑπὸ ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς ἀσθενείας.

Εἴπομεν προσέτι ὅτι, ἐκ τῆς ἀναπτύξεως καὶ αὐξήσεως τῶν ὀργάνων, αἵτινες προκύπτουσιν ἐκ τῆς ὑπερβαλλούσης κινήσεως τῆς συνθέσεως καὶ θρέψεως, παράγονται νέα ὄργανα μὴ ὑπάρχοντα πρότερον ἢ ἐν εἴδει βλαστήματος καὶ κεκρυμμένα. Περὶ τοῦ δευτέρου τούτου φυσιολογικοῦ νόμου πρόκειται ἵνα πραγματευθῶμεν ἤδη. Ἀρχόμεθα λοιπὸν ἀπὸ τῆς ὀδοντοφυΐας.

Αἱ γνῶμαι τῶν Φυσιολόγων διαφέρουσιν οὐσιωδῶς ἐπὶ τοῦ ζητήματος τῆς ὀδοντοφυΐας. Οἱ μὲν φρονοῦσιν ὅτι αὕτη ἔχει ἐπιβλαβῆ ἐπὶ τῶν βρεφῶν ἐπενέργειαν, ἐπέχουσα τάξιν λίαν οὐσιώδη μεταξὺ τῶν αἰτιῶν, τῶν δυναμένων ἵνα προσβάλωσι τὸν λεπτὸν καὶ εὔθραυστον τούτων ὀργανισμόν. Τῇ γνώμῃ ταύτῃ συντάττονται οἱ πλεῖστοι τῶν Φυσιολόγων ἀρχαίων τε καὶ νεωτέρων. Ἕτεροι πάλιν, ἐν οἷς ἀριθμοῦνται ἔνιοι τῶν νεωτέρων, θεωροῦσι ταύτην ὡς μίαν φυσιολογικὴν λειτουργίαν, μηδεμίαν ἢ μικράν τινα ἀξίαν ἔχουσαν πρὸς παραγωγὴν νόσων. (*) Ποῦ εὑρίσκεται ἤδη ἡ ἀλήθεια; Ἀναμφιβόλως μεταξὺ τῶν δύο ἄκρων. Ἴδωμεν λοιπόν.

Πολλάκις ἡ πρώτη τῶν ὀδόντων ἔκφυσις ἄρχεται καὶ λήγει, οὐδενὸς δυσαρέστου συμπτώματος ἐπιγενομένου καὶ ἄνευ διαταράξεώς τινος τῆς ὑγείας τῶν βρεφῶν. Ἄλλοτε ὅμως συμβαίνει ἵνα ἴδωμεν διαφόρων εἰδῶν συμπτώματα, ἅπερ συνίστανται εἰς ἐλαφράν τινα τῆς ὑγείας διατάραξιν, ἢ κάλλιον εἰς φαινόμενα ἔχοντα βαρύτητά τινα· προσβάλλουσι δὲ ταῦτα οὐ μόνον τὰ εὔρωστα καὶ τὰ ἐντελῆ τὴν

(*) Τὴν ἰδέαν ταύτην συμμερίζεται καὶ Γάλλος τις Φυσιολόγος καὶ Ἰατρὸς ὁ Κ. Ναθαλῆς Γυιλλῶτος (Nathalis Guillot), ἰατρὸς ἄλλοτε τοῦ ἐν Παρισίοις Νοσοκομείου τῶν παίδων. Κατ' αὐτὸν, ἡ ὀδοντοφυΐα δὲν συντελεῖ πολὺ, καλῶς ἐχόντων τῶν πραγμάτων ἄλλως, εἰς τὴν ἀνάπτυξιν νόσων.

διάπλασιν τοῦ σώματος ἔχοντα βρέφη, ἀλλὰ καὶ τὰ ἀδύνατα καὶ ἀσθενῆ. Ὑπάρχει ὅμως διαφορά τις ὡς πρὸς τὸν βαθμὸν τῆς ἐπιτάσεως αὐτῶν. Παρετηρήθη δηλονότι ὅτι, παρὰ τοῖς ἀσθενέσι καὶ καχεκτικοῖς, αἱ τὴν ὀδοντοφυΐαν συνοδεύουσαι διαταράξεις ἀντανακλῶνται εὐκολώτερον, καὶ γίνονται μᾶλλον ἐπίφοβοι, ἢ παρὰ τοῖς εὐτραφέσι καὶ εὐρώστοις. Αἱ ἐπὶ τῆς πρώτης δὲ ὀδοντοφυΐας ἀναφαινόμεναι διαταράξεις τῆς ὑγείας εἰσὶν αἱ ἑπόμεναι. Ὁ σίελος ῥέει ἀφθόνως· τὰ βρέφη εἰσάγουσιν εἰς τὸ στόμα πᾶν ὅ,τι κρατοῦσιν ἀνὰ χεῖρας, μασσῶσι δὲ τοῦτο μετά τινος ἐνεργείας· εἰσὶ σκυθρωπὰ, ἐκβάλλουσι φωνὰς καὶ ἔχουσιν ὄρεξιν μικροτέραν· ὁ ὕπνος αὐτῶν ὑπάρχει πάντοτε σχεδὸν διακεκομμένος· τὸ πρόσωπον αὐτῶν ἐρυθριᾷ καὶ ὠχριᾷ ἀλληλοδιαδόχως· βήχωσι δ' ὀλίγον, καί τοι μὴ ὑπαρχούσης βρογχίτιδος· συχνάκις δὲ ὑπάρχει καὶ πυρετός. Πλὴν δὲ τούτων τῶν μνημονευθεισῶν ἤδη διαταράξεων, ἀναφαίνονται ἐνίοτε καὶ ἕτερα συμπτώματα βαρύτερα· ἐμετοὶ, διάῤῥοιαι, σπασμοὶ, ἡ ὕπαρξις τῶν ὁποίων συμπίπτει ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει εἴτε μετὰ τῆς γενικῆς αἱμορμήσεως εἰς τὴν κεφαλὴν τῶν βρεφῶν ἐπὶ τῆς ἐποχῆς τῆς ὀδοντοφυΐας, εἴτε μετὰ τοῦ ὑπερβολικοῦ νευρικοῦ ἐρεθισμοῦ, ὅστις ἀναπτύσσεται κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην, εἰσὶν ἐκ τῶν συνηθεστέρων φαινομένων, ἅτινα παρατηροῦνται πολλάκις ἐπὶ τῆς φυσιολογικῆς ταύτης πράξεως. Κατὰ πᾶσαν δὲ πιθανότητα φαίνεται ὅτι, ἡ ἀνώμαλος αὕτη κατάστασις τοῦ ὀργανισμοῦ προδιατίθησι τὰ βρέφη εἰς τὸ προσβάλλεσθαι εὐκολώτερον ὑπὸ τῶν διαφόρων νοσοποιῶν αἰτίων καὶ καθίστησι τοῦτο ἐπιδεκτικώτερον εἰς πᾶν εἶδος ἀσθενειῶν.

Μετὰ τὴν ἀπαρίθμησιν τῶν φαινομένων τῶν συνοδευόντων τὴν ὀδοντοφυΐαν, ὑπολείπεται ἡμῖν ἤδη ἵνα ἐξετάσω-

μεν καὶ τὸν τρόπον, καθ᾽ ὃν ἐκτελεῖται ἡ ἔκφυσις τῶν ὀδόντων. Ἡ ὀδοντοφυΐα ἄρχεται περὶ τὸν ἕκτον ἢ ἕβδομον μῆνα ἀπὸ τῆς γεννήσεως, λήγει δὲ ἀπὸ τοῦ εἰκοστοῦ τετάρτου μέχρι τοῦ τριακοστοῦ. Ἡ τάξις δὲ, καθ᾽ ἣν ἡ ἔκφυσις τῶν ὀδόντων διαδηλοῦται συνηθέστερον, ἐστὶν ἡ ἑπομένη. Πρῶτον ἀναφαίνονται δύο ὀδόντες κατὰ τὸ πρόσθιον μέρος τῆς κατωτέρας σιαγόνος· δύο ἕτεροι ἀντίστοιχοι τούτοις κατὰ τὴν ἀνωτέρω σιαγόνα· οὗτοί εἰσιν οἱ λεγόμενοι *τομεῖς*. Μετὰ τούτους ἔπονται οἱ δύο πλάγιοι τομεῖς τῆς κατωτέρας σιαγόνος, μετὰ δὲ τούτους οἱ τῆς ἀνωτέρας δύο. Μετὰ ταῦτα ἀναφαίνονται οἱ δύο κατώτεροι κυνόδοντες, ἔπειτα δὲ οἱ δύο ἀνώτεροι. Μετά τινα καιρὸν, ἄρχονται ἵνα ἀναβλαστάνωσιν οἱ δύο πρῶτοι κατώτεροι μασσητῆρες, εἷς ἑκατέρωθεν, τούτους δὲ ἀκολουθοῦσι μετ᾽ ὀλίγον οἱ δύο πρῶτοι μασσητῆρες τῆς ἀνωτέρας σιαγόνος. Τέλος, ἡ ἔκφυσις λήγει διὰ τῶν δύο τελευταίων κατωτέρων μασσητήρων, ἔπειτα δὲ διὰ τῶν ἀνωτέρων· καὶ οὕτω παύει ἡ ἔκφυσις τῶν εἴκοσιν ὀδόντων, *προσκαίρων* ἢ *γαλαξιῶν* καλουμένων. Οὗτοι πίπτουσι περὶ τὸ ἕβδομον ἔτος συνήθως, ἀντικαθιστώμενοι ὑπὸ τῶν διαρκῶν ὀδόντων. Τέσσαρες ἕτεροι μασσητῆρες ἀναφαίνονται περὶ τὸ τέταρτον, πέμπτον ἢ ἕκτον ἔτος, ἀλλ᾽ οὗτοί εἰσι διαρκεῖς.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Ἀφαίρεσις παντὸς δυναμένου ἵνα διαταράξῃ τὸ βρέφος. Ἰδοὺ πρώτιστος κανὼν, τὸν ὁποῖον ὀφείλομεν διατηρεῖν. Ἀλλ᾽ ὑπάρχουσι καί τινες περιστάσεις, τὰς ὁποίας δέον ὅπως ἐξακριβώσωμεν ἐνταῦθα μετά τινος λεπτομερείας.

Θήλασις. Ἡ μήτηρ ὀφείλει ἵνα θηλάζῃ τὸ βρέφος αὐτῆς. Τοῦτο ὑπαγορεύει ἡ φύσις· τοῦτο ἐπιβάλλει ταῖς μητράσιν ἡ μητρικὴ φιλοστοργία. Ἐπειδὴ ὅμως οὐδεὶς κανὼν

ὑπάρχει ἄνευ ἐξαιρέσεως, εὑρίσκονται καὶ ἐνταῦθα ἐξαιρέσεις, τὰ μάλιστα σπουδαῖαι καὶ πλείστης προσοχῆς χρήζουσαι. Ἐὰν ἡ μήτηρ ἔχῃ διάπλασιν τοῦ σώματος καλὴν, ἡ δὲ ὑγεία αὐτῆς ὑπῆρξε πρότερον καλὴ καὶ ἐν ἁρμονίᾳ μετὰ τῶν φυσιολογικῶν λειτουργιῶν, καὶ ἐὰν αὕτη δὲν παραδίδωται ταῖς κοσμικαῖς ἡδοναῖς, ἢ παραιτῆται τούτων, ἵνα φροντίσῃ ὁλοσχερῶς περὶ τῆς τροφῆς τοῦ βρέφους αὐτῆς, ὦ! τότε ἡ θήλασις ἐπιβάλλεται καὶ ἐπιτρέπεται τῇ μητρὶ, οὐχὶ δὲ καὶ ἐλλειπόντων τῶν διδομένων τούτων (*). Ὅταν λοιπὸν ἡ μήτηρ ἑκοῦσα ἢ ἄκουσα παραιτεῖται τοῦ θηλάζειν τὸ βρέφος, δέον ὅπως γίνηται ἐκλογὴ τροφοῦ τινος. Ἡ ἐκλογὴ αὕτη, πλὴν τῆς δυσκολίας τὴν ὁποίαν παρέχει, ἀπαιτεῖ καὶ τὴν σπουδαιοτέραν προσοχήν. Τρία τινα ἀπαιτοῦνται προκειμένου περὶ ἐκλογῆς τροφοῦ.

1ον Ὀφείλομεν ἵνα λάβωμεν ὑπ᾽ ὄψιν τὰ ὄργανα τῆς γαλακτοποιήσεως.

2ον Τὸ προϊὸν τῆς ἐκκρίσεως αὐτῶν.

(*) Ὁ Ρουσσὼ, ὁ παράδοξος οὗτος φιλόσοφος τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, ἐπιβάλλει ταῖς γυναιξὶν ἁπάσαις, ἄνευ ἐξαιρέσεώς τινος, τὸ χρέος τοῦ Θηλάζειν τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ὁπαιαδήποτε καὶ ἂν ᾖ ἄλλως ἡ κοινωνικὴ αὐτῶν θέσις καὶ ἡ σωματικὴ κατάστασις. Ἡ Ὑγιεινὴ ὅμως, ἧττον αὐστηρὰ τῆς Φιλοσοφίας, ἐξαιροῦσα τοῦ γενικοῦ τούτου κανόνος τὰς ἐχούσας χοιραδικὴν δυσκρασίαν, τὰς προσβεβλημένας ὑπὸ ἐξανθηματικῶν νόσων, τὰς προδιατεθειμένας εἰς τὴν πνευμονικὴν φθίσιν, τὰς λίαν ἀνεπτυγμένον ἐχούσας τὸ λυμφατικὸν σύστημα, καὶ τὰς ὑπὸ χρονίας τινος νόσου ἐπαπειλουμένας γυναῖκας, ἐπιβάλλει τὸ Θηλάζειν ὡς καθῆκον ταῖς μητράσι, ταῖς ἐχούσαις τὰ προσόντα, τὰ ὁποῖα κατὰ τὸν Κ. Δοννὲ (Donné) εἰσὶ τὰ ἀκόλουθα. Δύναμις σωματικὴ μετρία, πάχος μέτριον, ὄρεξις καλὴ καὶ τακτικὴ ἐκτέλεσις τῶν λειτουργιῶν τοῦ πεπτικοῦ συστήματος, κατάλληλος ἀνακαίνισις διὰ τῆς τροφῆς καὶ τοῦ ὕπνου τῶν σωματικῶν δυνάμεων. Τοῦ γάλακτος ἡ ποιότης ἔστω καλὴ, ἡ δὲ ποσότης ἀρκοῦσα. Ἡ ἔχουσα τὰ προσόντα ταῦτα μήτηρ ὑπάρχει ἡ καταλληλοτέρα καὶ ἀξιολογωτέρα διὰ τὸ βρέφος τροφός. (1)

(1) Conseils sur la manière d' élever les enfants.

3ον Τὴν γενικὴν κατάστασιν ἢ τὴν ὑγείαν τῆς γυναικός.

Οἱ μαστοὶ δέον ὅπως ἔχωσι μεσαῖον μέγεθος, σχῆμα δὲ ἡμισφαιρικόν. Οἱ φέροντες τὸ σχῆμα τοῦτο μαστοὶ δίδουσι, κατὰ τὰς παρατηρήσεις ἰατρῶν τινων, περισσότερον γάλα· αἱ θηλαὶ ἔστωσαν ἐξέχουσαι καὶ στερεαί. Αὕτη ἐστὶν ἡ πρώτη συνθήκη.

Πρόκειται ἤδη ἵνα μάθωμεν ἐὰν τὸ γάλα τῆς τροφοῦ ἔχῃ καλὴν ποιότητα, τοὐτέστιν ἐὰν ἐν τῇ προσηκούσῃ ἀναλογίᾳ παρέχῃ θρεπτικὰ στοιχεῖα. Τοῦτο γίνεται δῆλον ἐκ τῶν ἑπομένων χαρακτηριστικῶν. Ἐὰν τὸ γάλα ὑπάρχῃ ἄοσμον, ἔχῃ δὲ γεῦσιν ἡπίαν καὶ ἐλαφρῶς σακχαρώδη, καὶ ἐὰν ᾖ ἱκανῶς πηκτὸν, ἵνα διατηρῆται κατὰ σταγόνας ἐπὶ ἐπιφανείας τινος ὁμαλῶς κεκλιμένης, δυνάμεθα ἵνα εἴπωμεν τότε ὅτι, τὸ γάλα παρέχει τὰς ἀπαιτουμένας πρὸς θρέψιν τοῦ βρέφους συνθήκας· ἄλλως τε δυνάμεθα ἵνα λάβωμεν πληροφορίας περὶ τῆς καλῆς ἢ κακῆς ποιότητος αὐτοῦ καὶ ἐκ τῆς καταστάσεως αὐτοῦ τοῦ τέκνου τῆς τροφοῦ.

Οὐχ ἧττον δ' ἀπαιτεῖται, διὰ τὴν καλὴν τοῦ γάλακτος ποιότητα, ἵνα ἐκλέγωμεν τὴν τροφὸν, ὅσον οἷόν τε, κατὰ τὴν πλησιεστέραν τοῦ τοκετοῦ αὐτῆς ἐποχὴν· διότι τότε τὸ βρέφος εὑρίσκεται κατὰ τὰς αὐτὰς περιστάσεις, καθ' ἃς καὶ ἐὰν ἡ μήτηρ ἐθήλαζε τοῦτο. Παρελθόντων ὅμως τῶν ἓξ μηνῶν ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης, τοιαύτη τροφὸς ἀποβλητέα ἐστι, πλὴν ἐὰν αἱ λοιπαὶ συνθῆκαι ὑπάρχωσι συνημμέναι. Ἡ καταλληλοτέρα προσέτι διὰ μίαν τροφὸν ἡλικία ὑπάρχει ἡ περίοδος μεταξὺ εἴκοσι καὶ τριάκοντα τεσσάρων ἐτῶν.

Ἡ τρίτη δὲ καὶ τελευταία συνθήκη ἀπαιτεῖ ἵνα ἡ τροφὸς ἔχῃ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος καλὴν, ὑγείαν δὲ ἐντελῆ, ᾖ δὲ νοήμων, ἡπία καὶ προσηνὴς, καθαρεύουσα ἀπὸ παντὸς

μεταδοτικοῦ νοσήματος, ὡς τῆς συφιλίτιδος, τῶν χοιράδων καὶ λοιπῶν τοιούτων. Τινὲς θεωροῦσιν ὡς συστατικὰ τῆς καλῆς τροφοῦ καὶ τοὺς λευκοὺς ὀδόντας, τὰς μελαίνας τρίχας καὶ τὸ μελάγχρουν τοῦ σώματος. Ἀλλὰ τοιαῦται λεπτολογίαι εἰσὶ παιδαριώδεις μᾶλλον, διότι καὶ τὸ ξανθὸν χρῶμα συμβιβάζεται ἐπίσης καλῶς μετὰ μιᾶς καλῆς ὑγείας ὡς καὶ τὸ ὑπομέλαν.

Καὶ ταῦτα μὲν τὰ πλεονεκτήματα ἀπαιτεῖται ἵνα φέρῃ μία τροφός. Δυστυχῶς ὅμως τὰ προσόντα ταῦτα σπανίως, ἵνα μὴ εἴπωμεν οὐδέποτε, παρέχει ἡ τροφὸς· διότι ὅσαι συγκατατίθενται ἵνα ἀναθρέψωσι ξένα βρέφη, πράττουσι τοῦτο κέρδους ἕνεκα, μὴ δυνάμεναι ἄλλως ἵνα πορίζωνται τὰ πρὸς τὸ ζῆν ἢ πωλοῦσαι τὸν μαστὸν αὐτῶν. Τούτου ἕνεκα λοιπὸν, φευκτέον, ὅσον ἔνεστι, τὴν τροφὸν διά τε τὰς ἀνωτέρω εἰρημένας δυσκολίας, καὶ διὰ τὴν ἔλλειψιν αὐστηρᾶς ἐπαγρυπνήσεως ἐπὶ τοῦ βρέφους ἀπὸ μέρους αὐτῆς.

Ὑποτεθείσθω ἤδη ὅτι, ἡ μήτηρ ἀνίκανός ἐστιν εἰς τὸ θηλάσαι τὸ βρέφος αὐτῆς, ἢ στερεῖται τῶν μέσων πρὸς εὕρεσιν τροφοῦ, τί ποιητέον τότε πρὸς διάθρεψιν αὐτοῦ; Πολλαὶ μητέρες καταφεύγουσι τότε εἰς τὴν τεχνητὴν θήλασιν (*) ἥτις πλεῖσθ' ὅσα ἔχει τὰ ἄτοπα. Πρῶτον, διότι παρέχει τῷ βρέφει τροφὴν μὴ ἀναλογοῦσαν πρὸς τὰς πεπτικὰς αὐτοῦ δυνάμεις· ἐπειδὴ τὸ γάλα, δι' οὗ τρέφουσι τὸ βρέφος ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, ἀνήκει εἰς ζῶόν τι, ἑπομένως οὔτε τὴν αὐτὴν σύνθεσιν ἔχει, οὔτε τὴν αὐτὴν ποιότητα μετὰ τοῦ τῆς

(*) Ἡ τεχνητὴ θήλασις συνίσταται εἰς τὸ καθυποβάλλειν τὸ βρέφος ὑπὸ τὸν μαστὸν θηλυκῶν τινων ζώων, ὡς τῆς ἵππου, δαμάλεως ἢ αἰγὸς, καθ' ὃν τρόπον ἐγίνετο καὶ ἄλλοτε παρ' Ἕλλησι καὶ Ῥωμαίοις, καθὰ διδάσκει ἡ ἱστορία· ἐν χρήσει δ' ἐστὶν ἔτι καὶ νῦν, ὡς λέγουσι, κατά τινα μέρη τῆς Ἑλβετίας καὶ Γερμανίας· ἢ εἰς τὸ θηλάζειν τὸ βρέφος διὰ τῆς ἐκμυζητικῆς λεγομένης φιάλης, τοῦ κυάθου ἢ τοῦ κοχλιαρίου.

μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ γάλακτος. Δεύτερον, τὸ τοιοῦτον γάλα, ἐκτεθειμένον ὃν ἐπὶ πολὺν χρόνον τῇ ἐπιῤῥοῇ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ἀλλοιοῦται, μεταβάλλεται καὶ φθείρεται, καὶ διὰ τοῦτο γίνεται καὶ ἐπιζήμιον τῷ βρέφει. Τότε μόνον ἐπιτρέπεται ἡ τοιαύτη θήλασις, ὁσάκις, δι᾽ ἃς προεξεθέμεθα ἀνωτέρω αἰτίας, ἡ μήτηρ ἀδυνατεῖ ἵνα θηλάσῃ τὸ βρέφος, ἢ χωρισθῇ τούτου παραδίδουσα τῇ τροφῷ. Ἐνίοτε ἡ τεχνητὴ θήλασις παρέχει μάλιστα καί τινα ὠφέλειαν, ὁσάκις ἡ μήτηρ, ἕνεκα σαθρᾶς ὑγείας, καὶ ἀναγκαζομένη ἵνα ἐγείρηται συνεχῶς τὴν νύκτα πρὸς θήλασιν τοῦ ἑαυτῆς βρέφους, βλέπει ἑαυτὴν βλαπτομένην καὶ φθειρομένην.

Μέχρι τοῦ νῦν ἐθεωρήσαμεν τὸ γάλα ὡς μόνην τροφὴν τοῦ παιδὸς· ἀλλ᾽ ἔρχεται καὶ ἐποχὴ ὅτε τοῦτο μόνον δὲν ἀρκεῖ, δέον δ᾽ ὅπως προσθῶμεν καὶ ἑτέρας τινας οὐσίας. Κατὰ ποίαν λοιπὸν ἐποχὴν ἐπιτρέπεται ἡ μικτὴ αὕτη τροφή; Ἡ φρόνησις ὑπαγορεύει καὶ ἡ πεῖρα διδάσκει ὅπως μὴ παρέχωμεν τῷ βρέφει ἄλλην τινα τροφὴν ἢ τὸ γάλα πρὶν ἢ παρέλθωσι τέσσαρες ἢ πέντε μῆνες ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τῆς γεννήσεως, μετὰ τοὺς ὁποίους, ἢ κάλλιον, μετὰ τὴν ἐμφάνισιν τῶν πρώτων ὀδόντων, προστίθεμεν τῷ γάλακτι καί τινας θρεπτικὰς οὐσίας, ἰδίως δὲ ἀμυλώδεις, βραδύτερον δὲ ῥοφήματά τινα.

Ἐρχόμεθα ἤδη εἰς ζήτημά τι τῆς Ὑγιεινῆς τῶν παίδων διαφιλονεικούμενον. Ποία ἐποχὴ κρίνεται ἡ καταλληλοτέρα διὰ τὴν ἀπογαλάκτωσιν τοῦ βρέφους;

Τὸ ζήτημα τῆς ἀπογαλακτώσεως θεωρεῖται διαφόρως, διὰ τοῦτο καὶ ἡ λύσις αὐτοῦ γίνεται κατὰ διαφόρους τρόπους. Κατὰ τοὺς πλείστους τῶν ἰατρῶν καὶ Ὑγιονόμων, ἡ καταλληλοτέρα ἐποχὴ διὰ τὴν ἀπογαλάκτωσιν ὑπάρχει τὸ πρῶτον ἔτος· κατ᾽ ἄλλους πάλιν, ὧν προεξάρχει ὁ Κ. Τρουσσὼ (Trousseau), συμφέρει ἵνα περιμένωμεν μέχρι τῆς λήξεως τοῦ δευτέρου ἔτους, καθ᾽ ἣν ἐποχὴν δηλονότι λήγουσα ἡ πρώτη ὀδοντοφυΐα, ἐπιτρέπει τοῖς παισὶ τὴν μάσησιν τῆς τροφῆς. Ὡς εἰκάζει τοίνυν ἕκαστος, δύσκολόν ἐστιν ἵνα ἀποφανθῶμεν ὁριστικῶς ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου, ὅπερ ἄλλως ἐξήρτηται ἐκ τῆς μᾶλλον ἢ ἧττον ταχείας αὐξήσεως τοῦ βρέφους, ἐκ τῆς καλῆς τούτου ὑγείας καὶ τῆς ἰσχυρᾶς διαπλάσεως, ἔτι δὲ καὶ ἐκ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τῆς θηλαζούσης μητρός. Ὅπως ποτ᾽ ἂν ᾖ, κατὰ πᾶσαν περίπτωσιν δέον ὅπως ἡ ἀπογαλάκτωσις γίνηται, ὅσον ἔνεστι, βαθμηδὸν καὶ κατ᾽ ὀλίγον, ἡ δὲ μετάβασις ἀπὸ τῆς θηλάσεως εἰς τὴν τροφὴν μετὰ πάσης τῆς ἀπαιτουμένης ἐν τοιαύτῃ περιστάσει προσοχῆς καὶ ἰδιαζούσης πείρας. Καὶ τοσαῦτα μὲν ἱκανὰ περὶ θηλάσεως καὶ ἀπογαλακτώσεως.

Δεύτερος κανὼν ὑγιεινὸς ὑπάρχει ὁ ἑπόμενος. Ἐπειδὴ κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας ἐπέρχονται πολλάκις, ὡς ἴδομεν, φαινόμενά τινα ἀσυνήθη καὶ συμπτώματα μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστα, χρέος ἡμῶν ἐστὶν ἵνα ἐπιστήσωμεν τὴν προσοχὴν ἐπὶ τούτων, φροντίζοντες ἵνα προλάβωμεν πᾶν ἀπευκταῖον. Πᾶσα οἱαδήποτε νοσοποιὸς αἰτία, ἐξωτερικὴ ἢ ἐσωτερική, προσβάλλει μετὰ μείζονος εὐκολίας τὰ βρέφη κατ᾽ αὐτὴν τῆς ζωῆς τὴν περίοδον.

Ὁ τρίτος καὶ τελευταῖος κανὼν παραγγέλει ἵνα κωλύωμεν πᾶν ὅ,τι προσβάλλον ζωηρῶς τὰ βρέφη ἐπενεργεῖ λίαν ἐπιβλαβῶς ἐπ᾽ αὐτῶν. Διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται ἵνα προφυλάττωμεν αὐτὰ ἀπὸ τῆς θερμότητος, τοῦ ψύχους, τοῦ φωτὸς, τῆς ὑγρασίας, καὶ ἀπὸ πάσης ἐπιβλαβοῦς ἐπενεργείας οἱουδήποτε μετεωρολογικοῦ καὶ ἀτμοσφαιρικοῦ στοιχείου· διότι κατ᾽ αὐτὴν τὴν ἡλικίαν μᾶλλον αἱ ἐντυπώσεις

SISMANOGLIO MEGARO

τούτων ἔχουσι πλείονα ἐπίτασιν ἐνεργείας ἢ κατ' ἄλλην· τούτου ἕνεκα καὶ γίνονται πολλάκις ἀρχὴ καὶ κέντρον δεινῶν ἀσθενειῶν, δυναμένων ἐπαγαγεῖν συνεπείας διαρκούσας ἐπί τινα χρόνον τῆς ζωῆς.

Ἀνακεφαλαιοῦντες ἤδη τὰ εἰρημένα λέγομεν. Τὰ κατὰ τὴν πρώτην βρεφικὴν ἡλικίαν ἐπισυμβαίνοντα ἄξια σημειώσεως εἰσὶ τὰ ἑπόμενα. Ἡ ἀνάπτυξις τῶν διαφόρων τοῦ σώματος ὀργάνων γίνεται μετὰ μεγίστης ἐνεργείας καὶ ταχύτητος. Διὰ τὴν αἰτίαν λοιπὸν ταύτην τὸ βρέφος ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην τῆς τροφῆς, ταύτης δὲ τὸ εἶδος ἐξασκεῖ ἐπιρροὴν μεγίστην ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ τούτου, διότι κατ' αὐτὴν τῆς ζωῆς τὴν περίοδον συμβαίνει ἵνα ἴδωμεν τὰς πλείστας τοῦ σώματος πηρώσεις, ὁποῖαί εἰσι λ. χάρ. ἡ μαλάκυνσις τῶν ὀστέων, ἡ χοιραδικὴ δυσκρασία, καὶ λοιπὰ τοιούτου εἴδους χρόνια νοσήματα, ἀποδεκατίζοντα ἑκατοντάδας βρεφῶν. Πρὸς παραγωγὴν δὲ καὶ διατήρησιν τῶν ἀσθενειῶν τούτων φαίνεται ὅτι συμβάλλει πολὺ, πλήν τινων ἑτέρων γενικῶν νοσοποιῶν αἰτίων, καὶ μία κακὴ καὶ μὴ ἀρκοῦσα τροφή.

§ 2. ΔΕΥΤΕΡΑ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Τῆς περιόδου ταύτης κυριώτερος χαρακτὴρ ὑπάρχει ἡ πτῶσις τῶν γαλαξιῶν ἢ προσκαίρων καλουμένων ὀδόντων καὶ ἡ ἐμφάνισις τῶν διαρκῶν. Ἄρχεται δὲ αὕτη περὶ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀπογαλακτώσεως, καὶ διήκει μέχρι τοῦ δωδεκάτου ἔτους διὰ τὰ θήλεα, τοῦ δεκάτου δὲ πέμπτου διὰ τὰ ἄῤῥενα, ὁπότε πλέον ἀναφαίνεται καὶ ἡ ἥβη. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην, τὰ γένη ἄρχονται ἵνα διακρίνωνται ἀπ' ἀλλήλων ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον· τὸ βρέφος αὔξει καὶ μεγεθύνει· τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς πρώτης βρεφικῆς ἡλικίας

σημεῖα ἄρχονται τοῦ ἐκλείπειν· τὰ ὄργανα ἀναπτύσσονται καὶ τελειοποιοῦνται, βραδύτερον ὅμως ἢ ἐπὶ τῆς θηλάσεως· καὶ ἐνταῦθα λοιπὸν, καθὼς καὶ ἐπὶ τῆς πρώτης βρεφικῆς ἡλικίας, ἐπικρατεῖ προδήλως ὁ νόμος τῆς ὑπεροχῆς τῆς συνθέσεως ἐπὶ τῆς ἀποσυνθέσεως τῶν ἱστῶν, μετά τινος μάλιστα ἐνεργείας· διὰ τὸν λόγον τοῦτον, καὶ τὰ ὄργανα ὑφίστανται μετὰ πλείονος ἰσχύος τὰς ἐξωτερικὰς τῶν διαφόρων στοιχείων ἐπιδράσεις. Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην ὡσαύτως, τὰ πεπτικὰ ὄργανα ἐνδυναμούμενα γίνονται ἐπιδεκτικώτερα εἰς τὸ δέχεσθαι πᾶν εἶδος τροφῶν. Ἐπειδὴ δὲ ἡ θρεπτικὴ τῶν μορίων κίνησις ὑπερέχει, ὡς ἴδομεν, κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν, τούτου ἕνεκα ἡ ἀνάγκη τοῦ ἐπαρκεῖν αὐτῇ δι' ἀναληπτικῶν στοιχείων ὑπάρχει μείζων. Δέον ὅμως ὅπως αἱ τροφαὶ ὦσιν εὔχυμοι καὶ εὔπεπτοι· οὐδεὶς δὲ φόβος μήποτε αἱ τροφαὶ αὗται ἐπαγάγωσιν ἐπακόλουθά τινα· ἀρκεῖ μόνον ἵνα ἐπιφυλαττώμεθα περὶ τὴν χρῆσιν τῶν ζωϊκῶν ἢ φυτικῶν οὐσιῶν τῶν χρησίμων εἰς τροφὴν τῶν παίδων· διότι ἄλλως, ἐκ τῆς ὑπερπληρώσεως τοῦ στομάχου ὑπὸ τροφῆς ἀφθόνου, κακῆς καὶ περιεχούσης στοιχεῖα δύσπεπτα καὶ βλαπτικὰ, παράγονται πολλαὶ καὶ διάφοροι ἀσθένειαι τοῦ γαστρο-εντερικοῦ σωλῆνος θανατηφόροι. Δυσπεψίαι, διάῤῥοιαι, γαστρο-εντερίτιδες, μαλάκυνσις τῆς βλεννομεμβράνης τῶν ἐντέρων κλπ. κλπ. ἀναγνωρίζουσιν ὡς ἄμεσον αἰτίαν τὴν ἄλογον καὶ παράκαιρον χρῆσιν τροφῆς κακῆς κατά τε τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα.

Καθὼς δὲ τὰ λοιπὰ τοῦ σώματος ὄργανα, οὕτω καὶ τὰ τῆς ἀναπνοῆς ἐκτελοῦσι μετὰ μεγίστης ἐνεργείας τὴν λειτουργίαν αὐτῶν κατ' αὐτὴν ταύτην τὴν περίοδον τῆς βρεφικῆς ἡλικίας. Τοῦθ' ὅπερ ἐξηγεῖ τὰς συνεχεῖς ἀσθενείας, ὑφ' ὧν προσβάλλονται τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα κατὰ τὴν

SISMANOGLIO MEGARO

ἐποχὴν ταύτην. Οὐχ ἧττον ὅμως πολλαὶ ὀξεῖαι φλεγμοναὶ τῶν ὀργάνων τούτων προέρχονται καὶ ἐκ τῆς ἐπενεργείας τοῦ ψύχους καὶ τοῦ ῥεύματος ὑγροῦ ἀέρος ἐπὶ τοῦ ἁπαλοῦ καὶ λίαν εὐαισθήτου σώματος τῶν βρεφῶν.

Ὅταν δ᾽ ἐνθυμηθῶμεν τὴν μεγίστην ἐνέργειαν τῆς ἀποῤῥοφητικῆς κινήσεως κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, ἐννοοῦμεν εὐκόλως τὴν συχνότητα τῶν μιασματικῶν μεταδοτικῶν νόσων, καὶ τὴν μεγίστην τῶν βρεφῶν ἐπιδεκτικότητα τοῦ λαμβάνειν ταύτας.

Πολλὰ καὶ διάφορα αἴτια, πηγάζοντα ἐκ κακῆς τροφῆς, ἐκ τῆς εἰσπνοῆς μεμολυσμένου ἀέρος, καὶ ἐκ πολυχρονίου τινος ἀσθενείας ἐξασθενούσης τὰ βρέφη, καὶ συντείνοντα εἰς τὸ κωλῦσαι καὶ ἐπισχεῖν τὴν αὔξησιν τῶν ἱστῶν τοῦ σώματος, δύνανται καὶ κατ᾽ αὐτὴν, ὡς καὶ κατὰ τὴν πρώτην βρεφικὴν ἡλικίαν, ἵνα ὦσιν ὁ ἀφ᾽ οὗ ὅρος ἀσθενειῶν τινων γενικῶν, ἐπαγουσῶν πολὺ ταχύτερον παρὰ τοῖς παισὶν ἢ τοῖς ἐφήβοις τὴν ἐξασθένησιν καὶ τὸν μαρασμὸν, τῆς διαρκείας ἄλλως καὶ τῆς ἐπιτάσεως τῶν αὐτῶν οὐσῶν.

Ἂν καὶ ἡ ὀδοντοφυΐα κατ᾽ αὐτὴν τὴν περίοδον ἐπενεργῇ ἧττον ἐπὶ τοῦ βρέφους ἢ κατὰ τὴν πρώτην βρεφικὴν ἡλικίαν, βλέπομεν ὅμως καὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην μεγάλας μεταβολὰς τὰς ἑπομένας. Περὶ τὸ τέταρτον, πέμπτον ἢ ἕκτον ἔτος ἀναφαίνονται τέσσαρες μασσητῆρες ὀδόντες διαρκεῖς, καὶ οὕτω συμπληροῦται ὁ ἀριθμὸς τῶν ὀδόντων εἰς εἴκοσι καὶ τέσσαρας. Μετὰ βραχὺ χρόνου διάστημα ἄρχεται ἡ πτῶσις τῶν γαλαξιῶν, καὶ ἡ ἀντικατάστασις τούτων διὰ τῶν διαρκῶν ὀδόντων. Τελευταῖον δὲ, περὶ τὸ δωδέκατον ἔτος ἀναφαίνονται τέσσαρες νέοι μεγάλοι μασσητῆρες, τὸ ὅλον εἴκοσι καὶ ὀκτὼ ὀδόντες. Σπανίως δὲ κατὰ τὴν ὀδοντοφυΐαν ταύτην ἐπέρχονται διαταράξεις τινες καὶ

συμπτώματα ἔχοντα ὁπωσοῦν μικράν τινα ἐπισημότητα.

Κατ᾽ αὐτὴν τὴν ἐποχὴν ὡσαύτως ἡ ἐπιδεκτικότης τῶν παίδων εἰς τὸ προσβάλεσθαι ὑπὸ τῶν ἐξωτερικῶν στοιχείων ὑπάρχει ἔτι λίαν ἀξιοσημείωτος ὡς καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν, καὶ ἐξηγεῖ ἀποχρώντως τὴν ἀνάπτυξιν πολλῶν ἀσθενειῶν παρ᾽ αὐτοῖς. Ἀλλ᾽ ἡ ἐπιδεκτικότης αὕτη ἐλαττοῦται προϊούσης τῆς ἡλικίας τῶν παίδων, αὔξεται δὲ τοὐναντίον ἡ ἀντίδρασις τούτων εἰς τὰ νοσοποιὰ ταῦτα στοιχεῖα, ὑπάρχουσα κατὰ λόγον εὐθὺν τῆς μᾶλλον ἢ ἧττον προκεχωρηκυίας ἡλικίας, τῆς ἰσχυρᾶς αὐτῶν σωματικῆς διαπλάσεως, τῆς προτέρας αὐτῶν καλῆς ὑγείας, καὶ τελευταῖον, μιᾶς καλῆς θηλάσεως.

Προϊούσης δὲ τῆς ἡλικίας τῶν παίδων, καὶ ἀναπτυσσομένων τῶν ὀργάνων αὐτῶν, νέα τις λειτουργία, τὸ διανοητικὸν, ὅπερ μικρὸν πρότερον ἦν ἀμβλὺ, οὕτως εἰπεῖν, καὶ περιωρισμένον ἐν τῷ ὁρμεμφύτῳ, ἄρχεται ἀναπτύσσεσθαι κατ᾽ αὐτὴν τὴν περίοδον αἰσθητῶς. Ἄλλοτε ἐδυνάμεθα ἵνα συγκεφαλαιώσωμεν τὴν ὕπαρξιν τοῦ βρέφους ἐν ταῖς τρισὶ ταύταις λέξεσι, θηλάζειν, καθεύδειν καὶ κλαυθμηρίζειν, τοῦ διανοητικοῦ αὐτοῦ οὐδόλως ἢ μικρόν τι ἀρχομένου δεικνύειν σημεῖα τινα ἀναπτύξεως. Ἤδη ὅμως ἀπὸ τοῦ δευτέρου ἔτους ἡ ἀνάπτυξις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων προβαίνει παρακολουθοῦσα τὴν πρόοδον τῆς ἡλικίας οὕτως, ὥστε, κατάδηλος ἤδη γινομένη περὶ τὸ τρίτον, τέταρτον καὶ πέμπτον ἔτος, ἐξακολουθεῖ ἀδιαλείπτως αὔξουσα μέχρι τοῦ δωδεκάτου ἢ δεκάτου πέμπτου ἔτους, καὶ φθάνουσα εἰς βαθμὸν προξενοῦντα ἐνίοτε θάμβος καὶ ἔκπληξιν. Ἡ ἀνάπτυξις δὲ αὕτη τῶν διανοητικῶν δυνάμεων ἀντιστοιχεῖ πρὸς μεγάλην τινα τῶν ὀργάνων τοῦ ἐγκεφάλου ἐνέργειαν καὶ τῶν λειτουργιῶν αὐτοῦ μείζονα τοῦ συνήθους δραστηριότητα. Ἐκ τῆς μεγάλης

τοῦ συστήματος τούτου ἐνεργείας προκύπτει προδιάθεσίς τις ἰδία πρὸς τὰς διαφόρους τοῦ ἐγκεφάλου νόσους, καὶ ἀντανάκλασίς τις εὔκολος καὶ ταχεῖα τῶν ἀσθενειῶν τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος ὀργάνων ἐπὶ τοῦ κεντρικοῦ τούτου τοῦ νευρικοῦ συστήματος ὀργάνου. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξηγοῦνται ἤδη διάφοροι νευρικαὶ ἀσθένειαι, οἱ σπασμοὶ π. χ. ἡ ἐπιληψία, ἡ χορεία κλπ. τὰς ὁποίας ἀπαντῶμεν συνεχῶς παρὰ τοῖς παισίν.

Αὔξησις λυιπὸν τοῦ ὀργανισμοῦ προχωροῦσα βραδύτερον καὶ ἡρέμα· ἡ σύνθεσις τῶν ἱστῶν τοῦ σώματος παγιοῦται πλέον· τὸ πνεῦμα καθίσταται ἐπιδεκτικώτερον εἰς τὸ κτᾶσθαι γνώσεις καὶ τελειοποιεῖσθαι οἰκοθεν. Ἰδοὺ ὅ,τι χαρακτηρίζει ἐν συνόλῳ τὴν δευτέραν ταύτην περίοδον τῆς βρεφικῆς ἡλικίας.

Καιρὸς ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τῇ δευτέρᾳ βρεφικῇ ἡλικίᾳ. Καὶ κατὰ τὴν περίοδον ταύτην, ἡ τροφὴ τῶν παίδων ἀπαιτεῖ ἀπὸ μέρους ἡμῶν μείζονα προσοχήν. Ἔστω λοιπὸν αὕτη καλὴ, εὔπεπτος, περιέχουσα ἐν ἱκανῇ ποσότητι τά τε ἀναληπτικὰ, ἀζωτικὰ καὶ πρὸς ἀναπνοὴν χρήσιμα στοιχεῖα, καὶ συγκειμένη ἐκ ζωϊκῆς καὶ φυτικῆς ὕλης, ἀφομοιουμένη δ' εὐκόλως, ὥστε μὴ ἀπαιτεῖν τὴν ἰσχυρὰν συνδρομὴν τῆς βλεννομεμβράνης τοῦ γαστρο-εντερικοῦ σωλῆνος, ἐξ ἧς δύνανται ἵνα προκύψωσι διάφοροι ἀσθένειαι τοῦ συστήματος τούτου.

Δεύτερον, δέον ὅπως ὦμεν προσεκτικοὶ περὶ τὴν ποσότητα τῶν τροφῶν καὶ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως αὐτῶν Μικρὰ ποσότης τροφῶν, λαμβανομένη καθ' ὡρισμένας ὥρας, συντελεῖ μᾶλλον πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ σωματικὴν εὐεξίαν, ἡ ἄφθονος καὶ παράκαιρος χρῆσις αὐτῶν. Αἱ ἐπανειλημμέναι δυσπεψίαι, αἱ προερχόμεναι ἐξ ἀφθόνου τροφῆς

μετὰ παρέλευσιν χρόνου τινος παρέχουσιν ἀφορμὴν μεγάλην εἰς ἀνάπτυξιν φλεγμονωδῶν ἀσθενειῶν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων. Μετρία λοιπὸν, ἀλλ' ἀρκοῦσα ποσότης τροφῶν ἱκανῶς ἀναληπτικῶν, ὑπάρχει ὁ, οὗ οὐκ ἄνευ, ὅρος τῆς διατηρήσεως τῶν παίδων, οὗ ἐλλείποντος, διάφοροι ἀσθένειαι, προσβάλλουσαι τὸ ὅλον τοῦ ὀργανισμοῦ, προέρχονται θᾶττον ἢ βράδιον, ἐπάγουσαι τὸν ὄλεθρον αὐτῶν. (*) Ποίων δὲ βρωμάτων καὶ ποτῶν ἐκλογὴν ποιητέον πρὸς τροφὴν τῶν παίδων τῆς ἡλικίας ταύτης; Περὶ τούτου λεχθήσονται τὰ εἰκότα ἐν οἰκείῳ τόπῳ.

Συμβάλλει δ' ὡσαύτως τοῖς παισὶ πρὸς εὐρωστίαν καὶ ὑγείας κραταίωσιν καὶ ἡ γύμνασις τοῦ σώματος, καὶ ἡ κίνησις ἐν καθαρῷ ἀέρι. Ἡ κίνησις αὕτη διεγείρει ἐν αὐτοῖς τὴν ἡδονὴν τῆς ἐνεργείας, καὶ ἐνδυναμοῖ τὸ σῶμα· διότι, ἐπιταχύνουσα τὴν κυκλοφορίαν, διανέμει πανταχοῦ τοῦ ὀργανισμοῦ κατ' ἴσην ἀναλογίαν τὰ διάφορα ὑγρὰ τὰ πρὸς θρέψιν αὐτοῦ χρήσιμα.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ φύσις ἀσχολουμένη περὶ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὀργάνων τοῦ παιδὸς, ἀτελῆ ἔτι οὖσαν κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, χρήζει ἐπί τινα χρόνον εἰσέτι τῆς δυνάμεως αὐτῆς πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ σκοποῦ τούτου, δέον ὅπως ἀπαγορεύωμεν τοὺς παῖδας ἀπὸ παντὸς εἴδους διανοητικῆς ἐργασίας μεγίστης, ἀπὸ πάσης προσηλώσεως τοῦ πνεύματος, καὶ ἀπὸ πάσης ζωηρᾶς συγκινήσεως· διότι ὑπάρχει φυσιολογικῶς ἀποδεδειγμένον ὅτι, διαρκὴς καὶ σύντονος ἐργασία ὀργάνου τινος οἱουδήποτε τοῦ σώματος συντελεῖ εἰς τὸ ἀναπτύξαι τοῦτο ἐπὶ τοσοῦτον βαθμόν, ὥστε ὑπερέχειν τῶν

(*) Ἐντεῦθεν ἄρα προέρχονται πολλάκις ἡ ῥαχῖτις, τὰ φυμάτια καὶ αἱ χοιράδες, τρία χρόνια καὶ δυσίατα νοσήματα, ὧν βλέπομεν καθ' ἡμέραν πλεῖστα θύματα παίδων παρὰ τῇ ἐνδεεῖ τῆς κοινωνίας κλάσει.

SISMANOGLIO MEGARO

λοιπῶν ὀργάνων. Καὶ ἡ διαρκὴς λοιπὸν ἐργασία καὶ ἀσχολία τοῦ ἐγκεφάλου, συντελοῦσα εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ὀργάνου τούτου ἀποκλειστικῶς, δύναται μετά τινα χρόνον ἵνα συντελέσῃ εἰς παραγωγὴν ἀμέσων συμπτωμάτων δυσαρέστων· διότι ὁ παῖς ἀπόλλυσιν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει μέγα μέρος ἐκ τῆς ζωτικῆς δυνάμεως, τῆς ὁποίας εἶχε μεγίστην ἀνάγκην πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος, δαπανῶν αὐτήν μόνῃ τῇ ὑπεροχῇ τοῦ νευρικοῦ συστήματος.

Ἡ αἰτία λοιπὸν αὕτη, ἐπαναλαμβανομένη καὶ διαμένουσα, καθίστησι τὸ νευρικὸν σύστημα λίαν εὐαίσθητον, ἡ δ' εὐαισθησία αὕτη δύναται ἵνα ἐπικρατῇ ἐφ' ὅλης τῆς ζωῆς, ἢ καὶ παραγάγῃ μετὰ παρέλευσιν χρόνου τινος νευρώσεις διαφόρου φύσεως.

Τελευταίαν συνθήκην λίαν οὐσιώδη, τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν ἵνα ἔχωμεν ἀείποτε κατὰ νοῦν, ἐπισυνάπτομεν ἐνταῦθα τὴν ἑπομένην. Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι, ἡ ἡλικία αὕτη ὑπάρχει ἡ καταλληλοτέρα εἰς τὸ μανθάνειν, καὶ ἐκείνη, διαρκούσης τῆς ὁποίας τίθενται αἱ βάσεις τῆς μελλούσης διαγωγῆς τοῦ παιδός. Ἐπειδὴ δὲ οὗτος προσκτᾶται μὲν εὐκόλως καὶ προσοικειοῦται κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην πᾶν ὅ,τι μανθάνει, ἑπομένως δὲ καὶ τὰς ἕξεις αὐτὰς, ἀπομανθάνει δὲ δυσκόλως καὶ μετὰ κόπου ταύτας, ὀφείλομεν ἵνα καταβάλωμεν πᾶσαν φροντίδα εἰς τὸ κωλύειν τοῦτον τοῦ λαμβάνειν ἕξεις κακὰς, διπλασιάζοντες τὴν μέριμναν ἡμῶν περὶ τὴν ἠθικὴν αὐτοῦ ἀνατροφήν. Αἱ ἐντυπώσεις, τὰς ὁποίας οἱ παῖδες λαμβάνουσι κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, οὕτω βαθέως ἐρίζοῦνται ἐν ταῖς ψυχαῖς αὐτῶν, ὥστε, εἴτε καλαὶ, εἴτε κακαὶ, λίαν δυσκόλως ἐξαφανίζονται καὶ καταστρέφονται. Ταῦτα τοίνυν γινώσκοντες καλῶς, πειρασόμεθα ὅπως ἐμπνεύσωμεν τοῖς παισὶ τὸ αἴσθημα τῆς ἀρετῆς, τὸ

πρὸς τὸν θεὸν σέβας, τὴν πρὸς τοὺς γονεῖς τιμὴν καὶ τὰ πρὸς τὴν κοινωνίαν ἱερὰ καὶ ἀναπόφευκτα ἑκάστου καθήκοντα. Ἄνευ ὀρθῆς καὶ ὑγιοῦς ἀνατροφῆς, οὐδεμία ὑπάρχει διαφορὰ, κατὰ τὸν φιλόσοφον Πλάτωνα, μεταξὺ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν λοιπῶν ἀλόγων ζώων· αὕτη μόνη καθίστησιν αὐτὸν ἀνώτερον ἐκείνων, ἀποδίδουσα τούτῳ τὴν ἠθικὴν ἐκείνην ἀξίαν, ἣν προώρισται ἵνα φέρῃ ἐπὶ γῆς, καὶ τὴν ὑπεροχὴν ἐπὶ τῶν λοιπῶν τῆς δημιουργίας κτισμάτων, καὶ προσπελάζουσα τοῦτον, ὅσον ἔνεστι, πρὸς τὸν πλάστην καὶ δημιουργὸν αὐτοῦ, τὸν θεόν. (*)

§ 3. ΕΦΗΒΟΣ ΗΛΙΚΙΑ. ΝΕΟΤΗΣ.

Ἔφηβον ἡλικίαν ἐννοητέον τὴν ἐποχὴν τὴν παρεμπίπτουσαν μεταξὺ τοῦ δωδεκάτου ἢ δεκάτου πέμπτου ἔτους, ὁπότε ἀναφαίνεται καὶ ἡ ἥβη, καὶ τοῦ εἰκοστοῦ. Κατὰ τὴν βραχεῖαν ταύτην περίοδαν, ἄρχονται νέα τινα φαινόμενα

(*) Προκειμένου λόγου περὶ ἑνὸς ἐκ τῶν οὐσιωδεστέρων ζητημάτων, τῶν ἀποτελούντων τὸ ἠθικὸν τῆς Ὑγιεινῆς μέρος, ἄσκοπον οὐκ ἂν εἴη ἴσως ἵνα παραθῶμεν ἐνταῦθα τεμάχιον ὁλόκληρον, ὅπερ ἐρανιζόμεθα ἔκ τινος περιωνύμου συγγραφέως τοῦ ΙΖ'. αἰῶνος καὶ Φιλοσόφου ἄγγλου, τοῦ Λωκίου, μετὰ μεγίστης ἐμβριθείας καὶ σπουδαιότητος μελετήσαντος τὸ περὶ ἀνατροφῆς τῶν παίδων κεφάλαιον. Ἰδοὺ ὅ,τι λέγει ὁ Φιλόσοφος οὗτος. « Ἐκ τῶν » ἀνθρώπων, ἐννενήκοντα τοῖς ἑκατὸν μοὶ φαίνεται ὅτι εἰσὶ τοιοῦτοι, ὁποῖοί » εἰσι, καλοὶ ἢ κακοὶ, χρήσιμοι ἢ ἐπιζήμιοι τῇ κοινωνίᾳ, ἐκ τῆς ἀνατρο» φῆς ἣν ἔλαβον. Ἐξ αὐτῆς ἐξήρτηται ἡ μεγάλη διαφορὰ, τὴν ὁποίαν ἐν » αὐτοῖς παρατηροῦμεν. Αἱ ἐλάχιστοι καὶ πλέον ἀνεπαίσθητοι ἐντυπώσεις, » τὰς ὁποίας λαμβάνομεν κατὰ τὴν νηπιότητα ἡμῶν, ἔχουσιν ἀξιολογωτά» τας καὶ διαρκεστάτας συνεπείας. Αἱ πρῶται αὗται ἐντυπώσεις ὁμοιάζουσι » ποταμῷ, οὗτινος τὰ ὕδατα δυνάμεθα στρέψαι εὐκόλως κατὰ πάντῃ διά» φορους διευθύνσεις, ὥστε ἐκ τῆς ἀνεπαισθήτου ταύτης διευθύνσεως, τὴν » ὁποίαν ὁ ῥύαξ λαμβάνει κατὰ τὴν πηγὴν αὐτοῦ, φθάνει ἐπὶ τέλους εἰς τό» πους πολὺ ἀπ' ἀλλήλων ἀπέχοντας. Οὕτω δυνάμεθα ἵνα στρέψωμεν, νομί» ζω, μετὰ τῆς αὐτῆς εὐκολίας καὶ τὰ πνεύματα τῶν τέκνων καθ' ἣν ἐ» πιθυμοῦμεν διεύθυνσιν. »

πολλοῦ λόγου ἄξια, δηλοῦντα τὴν μετάβασιν ἀπὸ τῆς παιδικῆς εἰς τὴν ἔφηβον ἡλικίαν. Ἤδη τὰ ἀναπνευστικὰ καὶ φωνητικὰ ὄργανα τελειοποιούμενα, ἡ δ᾽ ἐξωτερικὴ τοῦ σώματος μορφὴ λαμβάνουσα τὴν ἐνδεχομένην ἀνάπτυξιν, παριστῶσι τὴν ἔκφρασιν, τὴν διατηρηθησομένην κατὰ τὸ ὑπόλοιπον τῆς ζωῆς. Ὡς δὲ ἐπὶ τῶν παρελθουσῶν ἡλικιῶν, οὕτω καὶ κατ᾽ αὐτὴν ἡ συνθετικὴ κίνησις ὑπερέχει, ἡ δ᾽ ἀποσυνθετικὴ μειονεκτεῖ. Ὁ μείραξ προσβάλλεται ἧττον ὑπὸ τῶν ἐξωτερικῶν στοιχείων, ἀλλὰ καὶ ὁ βαθμὸς τῆς ἀντιστάσεως ὑπάρχει ὡσαύτως μείζων. Ὅσων ὅμως ἀτόμων ὁ ὀργανισμὸς δὲν συνεπάγη ἔτι, οὗτοι ἀνθίστανται ἧττον ταῖς ἐξωτερικαῖς ἐπηρείαις, μάλιστα ταῖς ἐπενεργούσαις εὐθὺ ἐπὶ τῶν πνευμόνων· διότι τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα, λαβὸν μεγίστην ἀνάπτυξιν, ὑπάρχει καὶ τὸ μᾶλλον εὐπρόσβλητον καὶ εὐερέθιστον. Ἡ φυσιογνωμία ἀποβάλλει πλέον τὸν παιδαριώδη αὐτῆς χαρακτῆρα, γινομένη ἐπιδεκτικωτέρα εἰς ἔκφρασιν ζωηροτέρων παθῶν. Ὁ μείραξ ἀνέχεται δυσκόλως καὶ λίαν ἀνυπομόνως τὸ διευθύνεσθαι καὶ χειραγωγεῖσθαι ὑφ᾽ ἑτέρων. Οἱ κακῶς ἀνατεθραμμένοι παῖδες, ἀνεξάρτητοι ἤδη μένοντες, ἐκτραχηλίζονται καὶ παρασύρονται ὑπὸ τοῦ χειμάρρου τῶν παθῶν· μόνος δ᾽ ὁ χρόνος καὶ ἡ πεῖρα δύνανται ἵνα ἐπαγάγωσι διόρθωσίν τινα ἐπὶ τῶν ἐλαττωμάτων τῆς παρεκτραπείσης νεότητος.

Παρὰ τῇ νεάνιδι δὲ, κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην μία περιοδικὴ ἔμμηνος ῥοὴ, *ἔμμηνος κάθαρσις* καλουμένη, ἀναφαίνεται, ἀποκαθίσταται πλέον καὶ τακτοποιεῖται. Ἡ νέα κόρη, ἥτις ἦν ἄλλοτε γελῶσα καὶ φιλοπαίγμων, περίεργος καὶ ἀδιάκριτος, ἄρχεται ἤδη τοῦ λαμβάνειν χαρακτῆρα σπουδαιότερον, γινομένη προσεκτικὴ καὶ σκεπτική. Ἐπειδὴ δὲ αὕτη ἀναπτύσσεται πρωϊαίτερον καὶ ταχύτερον τοῦ

μειρακίου, παύει πλέον τοῦ συμπαίζειν μετ᾽ αὐτοῦ, θεωροῦσα τοῦτον μετ᾽ αἰδοῦς καὶ συστολῆς.

Ἀμφότερα δὲ τὰ γένη ἔχουσι τὴν φαντασίαν ἀνεπτυγμένην καὶ ζωηρὰν· ἀγνοοῦντα τὸν ῥθόνον, τὴν φιλαργυρίαν, τὴν ζηλοτυπίαν καὶ λοιπὰ χαμερπῆ καὶ ψυχοφθόρα πάθη, συσφίγγονται διὰ τῶν στερεωτέρων δεσμῶν τῆς φιλίας. Τὸ ἐπικρατέστερον δὲ τῶν εὐγενεστέρων αἰσθημάτων ὑπάρχει ὁ καθαρὸς καὶ ἄδολος ἔρως, οὗτινος τελικὸς σκοπὸς ἐστὶν ἡ συνάφεια ἀμφοτέρων τῶν φύλων πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ ἠθικοῦ τοῦ γάμου καθήκοντος.

Ἐπειδὴ τὰ ἀναγόμενα τῇ ἡλικίᾳ ταύτῃ ζητήματα ἀποτελοῦσι τὴν ὕλην τοῦ μείζονος τῆς Ὑγιεινῆς μέρους, ἐπιφυλαττόμεθα ἵνα εἴπωμεν κατ᾽ ἔκτασιν τὰ δέοντα ἐν οἰκείῳ τόπῳ.

§ 4. ΑΝΔΡΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Ἀρχομένη αὕτη ἀπὸ τοῦ εἰκοστοῦ πρώτου ἔτους διήκει μέχρι τοῦ ἑξηκοστοῦ. Ἤδη οἱ ἱστοὶ καὶ τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα, λαβόντα πᾶσαν αὐτῶν τὴν ἀνάπτυξιν, τελειοποιοῦνται πλέον κατὰ τὴν μακρὰν ταύτην περίοδον· τὸ σῶμα παύει πλέον τοῦ αὐξάνειν κατὰ μῆκος, παχύνει ὅμως· ἡ τῶν μορίων συνθετικὴ κίνησις δὲν ὑπερβαίνει πλέον ὡς ἄλλοτε τὴν ἀποσυνθετικὴν, ἀλλ᾽ ὁ ἄνθρωπος ἀπόλλυσι τοσοῦτον, ὅσον καὶ λαμβάνει· Ὁ νόμος οὗτος ὑπάρχει ἀναγκαῖος, καθότι ἐκ τῆς διατηρήσεως τῆς ἰσορροπίας τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος ἐξήρτηται καὶ ἡ τῆς ὑγείας. Ἐπὶ τῆς περιόδου ταύτης τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς, πάντα τὰ ὀργανικὰ συστήματα ὑπόκεινται κατὰ τὸν αὐτὸν ἐπίσης βαθμὸν ταῖς ἀσθενείαις. Περὶ τὰ τέλη ὅμως αὐτῆς, ὑπάρχει σύστημά τι τοῦ ὀργανισμοῦ, ὅπερ ὑπάρχει ἐκτε-

θειμένον εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ὑπ' αὐτῶν μᾶλλον τῶν λοιπῶν. Τὸ σύστημα τοῦτο ἐστι τὸ κοιλιακόν, οὗτινος τὰ σπλάγχνα, τὰ κατέχοντα τὴν χώραν τοῦ ὑπογαστρίου, προσβάλλονται ἰδίως ὑπὸ ἀσθενειῶν. Ἀλλὰ καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα δὲν ὑπάρχει ἀλλότριον τούτων· διὰ τοῦτο βλέπομεν κατὰ τὴν ὥριμον ἡλικίαν τὰς πλείστας τῶν ἀσθενειῶν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἀναπτυσσομένας συχνότερον καὶ μετ' ἐπιτάσεως μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλης.

Ἐπὶ δὲ τοῦ ἠθικοῦ, αἱ οὐσιωδέστεραι κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν μεταβολαὶ εἰσὶν αἱ ἑπόμεναι. Ἡ φυσιογνωμία καὶ ὁ χαρακτὴρ καταδηλοῦνται ὁριστικώτερον· ἀντὶ ὁρμητικοῦ καὶ ἀπερισκέπτου, ὡς ἦν ἐπὶ τῆς ἐφήβου ἡλικίας, ὁ ἀνὴρ γίνεται ψυχρὸς, σύννους καὶ σκεπτικὸς· ἡ ἐπιθυμία σπουδαιοτέρων ἀσχολιῶν διαδέχεται τὴν κουφόνοιαν καὶ τὸ ἐλευθέριον τοῦ ἐφήβου. Ἡ διάνοια ἀφικνεῖται εἰς τὸν ὕψιστον αὐτῆς βαθμὸν, γινώσκει δὲ τὰ ὅρια ἑαυτῆς καὶ τὰς δυνάμεις. Ἡ ζωὴ γίνεται μᾶλλον ἀτάραχος, ὁ δὲ ἄνθρωπος τείνει μᾶλλον, ἀναστρεφόμενος ἐντὸς τῆς κοινωνίας, εἰς τὸ προσκτήσασθαι ἤδη ὑπέροχόν τινα ἀξίαν καὶ ἐπισημότητα φυσικῶς τε καὶ ἠθικῶς.

Τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ἀναγομένους τῇ ἡλικίᾳ ταύτῃ, εὑρήσει ὁ ἀναγνώστης πολλαχοῦ τοῦ συγγράμματος τούτου· καθότι ἡ Ὑγιεινὴ πᾶσα περιστρέφεται ἐντὸς τῆς περιόδου ταύτης κυρίως, τὴν ὁποίαν ἄλλως δυνάμεθα ἵνα θεωρήσωμεν καὶ ὡς περίοδον τῆς στάσεως τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς. Μεταβῶμεν οὖν εὐθὺς εἰς τὴν μετ' αὐτὴν ἀμέσως ἐρχομένην ἡλικίαν.

§ 5. ΠΡΕΣΒΥΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Ἐὰν παραδεχθῶμεν μετά τινων Φυσιολόγων ὡς ἀρχὴν

τοῦ γήρως τὴν στιγμὴν ἐκείνην, ἀφ' ἧς ὁ ἄνθρωπος ἀπόλλυσι πλέον τὴν παραγωγικὴν δύναμιν, βλέπομεν ὅτι ἡ ἀρχὴ καὶ ἡ διάρκεια τοῦ γήρως διαφέρει, καθὼς διάφορος ὑπάρχει καὶ ἡ ἐποχὴ, καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος παύει πλέον τοῦ παράγειν ἄτομα. Ἡ διαφορὰ αὕτη προέρχεται ἐκ τούτου ὅτι, ἄτομόν τι γηράσκει καὶ ἀποθνήσκει ταχύτερον πολλάκις ἑτέρου τινος ἀτόμου, καί τοι νεώτερον τούτου, ὅπερ ἔχει πλείονα δύναμιν καὶ ἰσχὺν περὶ τὸ ἑξηκοστὸν ἔτος, ἢ τὸ πρῶτον κατὰ τὸ πεντηκοστὸν πέμπτον. Καί τοι δὲ τούτου οὕτως ἔχοντος, ἀναγκαζόμεθα πάλιν ἵνα λάβωμεν μέσον τινα ὅρον τῆς ἀρχῆς τοῦ γήρως εὐκολίας ἕνεκα τῶν σπουδῶν ἡμῶν. Ὁ ὅρος οὗτος ἔστω λοιπὸν τὸ ἑξηκοστὸν ἔτος.

Ἰδοὺ δὲ ἤδη αἱ ἐπερχόμεναι ἀλλοιώσεις καὶ κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν. Τὸ δέρμα τραχύνεται, ξηραίνεται καὶ ῥυτιδοῦται, γινόμενον ἧττον διαχωρητὸν ταῖς μιασματικαῖς ἀποπομπαῖς· αἱ τρίχες τῆς κεφαλῆς λευκαίνονται καὶ πίπτουσιν· οἱ ὀδόντες ὡσαύτως πίπτουσιν ὁ εἷς μετὰ τὸν ἄλλον· τὰ οὖλα ἐξαφανίζονται, αἱ δὲ σιαγόνες ἕνεκα τούτου γίνονται βραχύτεραι καὶ πλησιάζουσιν ἔτι μᾶλλον ἀλλήλαις· αἱ μυϊκαὶ δυνάμεις ἐλαττοῦνται, αἱ κινήσεις ἀποβάλλουσι τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν, ὡσαύτως καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἀνίκανά εἰσι πρὸς παραγωγὴν καὶ διαιώνισιν τοῦ εἴδους· ἡ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος ἔπαυσε πλέον· ἡ γενικὴ εὐαισθησία ἀμβλύνεται· αἱ κλίσεις, αἱ ὀρέξεις καὶ συμπάθειαι σβέννυνται βαθμηδὸν, ἡ φαντασία γίνεται ἀμυδρὰ, τὸ θάρρος ἐκλείπει, ἐπὶ τέλους αἱ διάφοροι λειτουργίαι τοῦ ὀργανισμοῦ φθείρονται. Εὑρίσκομεν δὲ τὴν αἰτίαν πασῶν τούτων τῶν ἀλλοιώσεων ἐν τῇ ὑπεροχῇ τῆς ἀποσυνθετικῆς κινήσεως τῶν ἱστῶν κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἐπὶ τῆς συνθετικῆς. Ἐντεῦθεν ἄρα ἐξηγεῖται ἀποχρώντως διατί τὰ ἐξωτερικὰ

SISMANOGLIO MEGARU

στοιχεῖα ἐπενεργοῦσιν εὐκολώτερον ἐπὶ τῶν ὀργάνων, κεκοπιακότων ἄλλως τε ὄντων καὶ ἐξηντλημένων ἕνεκα πολυχρονίου χρήσεως ἢ καὶ καταχρήσεων παντοειδῶν. Διότι, καὶ ἡ ἀντίστασις τῶν ὀργάνων κατὰ τῶν στοιχείων τούτων ὑπάρχει κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην μικροτέρα. Ἐπελθούσης δὲ τῆς φυσικῆς καὶ ἠθικῆς ταύτης παρακμῆς, ὁ ἄνθρωπος εἰς τοσοῦτον βαθμὸν ἀδυναμίας καὶ καταπτώσεως ἀφικνεῖται, ὥστε γινόμενος παλίμπαις καθίσταται ἀδρανής, οὕτως εἰπεῖν, ὄγκος, καὶ οὐδὲν πλέον! Καὶ αὗται μὲν εἰσὶν αἱ κυριώτεραι φυσικαὶ καὶ ἠθικαὶ ἀλλοιώσεις, ὅσας συνεπάγεται τὸ γῆρας.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Φευκτέον ὅσον οἷόν τε κατὰ τὴν πρεσβυτικὴν ἡλικίαν τὰς διαφόρους φυσικὰς ἢ ἠθικὰς λίαν ἐνεργητικὰς ἐπενεργείας· διότι, ὡς εἴρηται, τὰ ὄργανα κεκοπιακότα ἤδη ἐκ τῆς μακρᾶς ἀσκήσεως, ἀνθίστανται δυσκόλως ταύταις. Φευκτέον ὡσαύτως τὰς αἰφνιδίους τῆς ἀτμοσφαίρας παραλλαγάς. Τό τε ψύχος καὶ ἡ ὑπερβολικὴ θερμότης ἔχουσι κακὴν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τῶν πρεσβυτῶν, διότι ἀμφότερα ἐπάγουσιν ἀσθενείας τῶν πνευμόνων καὶ τῆς κεφαλῆς μᾶλλον ἢ ἧττον σοβαράς. Ἀπαγορεύονται ὡσαύτως τοῖς προβεβηκόσι τὴν ἡλικίαν αἱ ἐνδελεχεῖς διανοητικαὶ ἐργασίαι, αἱ ζωηραὶ συγκινήσεις, αἱ διαρκεῖς τοῦ πνεύματος ἀσχολίαι, ὡς λίαν ἐπιβλαβεῖς οὖσαι· ἐπιτρέπεται δὲ τούτοις μόνον πᾶν ὅ,τι παράγει διάχυσιν τοῦ πνεύματος, καὶ πᾶν τὸ δυνάμενον ἵνα ἀποδιώξῃ τὴν θλῖψιν καὶ τὸ μονότονον τῆς ἡλικίας ταύτης. Πρὸ παντὸς ὅμως ἄλλου ὀφείλομεν ἵνα ἐπιστήσωμεν πᾶσαν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἐπὶ τοῦ συστήματος τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, φροντίζοντες ὅπως ἡ ποιότης καὶ ποσότης τῶν τροφῶν ἀναλογῇ πρὸς τὰ πεπτικὰ τοῦ γέροντος ὄργανα. Οὕτω πράττοντες προ-

λαμβάνομεν τὰ δυσάρεστα ἀποτελέσματα, ὅσα συνεπάγεται μεθ' ἑαυτῆς μία δυσπεψία.

§ 6. ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ.

Ἀρξάμενοι τῆς Φυσιολογικῆς τοῦ ἀνθρώπου ἱστορίας ἀπὸ τῆς γεννήσεως αὐτοῦ, διεξήλθομεν τὰς διαφόρους τῆς ζωῆς αὐτοῦ περιόδους, σπουδάσαντες μετ' ἀκριβολογίας ταύτας, καὶ ὑποδείξαντες διὰ βραχέων τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ἀνήκοντας ἑκάστῃ τούτων, ἕως οὗ ἐρθάσαμεν τελευταῖον εἰς ἐποχήν τινα, καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος, ἐξηντλημένος ἤδη ὑπὸ τῆς πρόοδου τῆς ἡλικίας, καὶ κεκοπιακὼς ἕνεκα τῆς ἀκαταπαύστου πάλης αὐτοῦ κατὰ τῶν ἐπενεργειῶν τῶν περιστοιχούντων αὐτὸν σωμάτων ὑπείκει πλέον τοῖς ἀπαραγράπτοις καὶ ἀμετακινήτοις τῆς φύσεως νόμοις, τουτέστιν, ἀποθνήσκει. Σημειωτέον ὅμως ὅτι, τὸ εἶδος τοῦτο τοῦ Θανάτου, τοῦ ἐκ μόνης δηλονότι τῆς προόδου τῆς ἡλικίας προερχομένου, ὑπάρχει τὸ σπανιώτερον. Συνηθέστερον οὗτος ἐπέρχεται ἕνεκα τυχαίων ἀσθενειῶν παρεμπιπτουσῶν. Ὅσῳ δὲ τὰ ἄτομα, τὰ προσβαλλόμενα ὑπὸ τῶν ἀσθενειῶν τούτων, εἰσὶ μᾶλλον προβεβηκότα τὴν ἡλικίαν, τόσῳ πλείονα βαρύτητα ἔχουσιν αὗται ἐπ' αὐτῶν θραύουσαι καὶ μετὰ πλείονος ἐπιτάσεως. Ὁ θάνατος λοιπὸν δύναται ἐπελθεῖν κατὰ τὰς διαφόρους ἡλικίας, καὶ κατὰ συνέπειαν τῆς ἐνεργείας πολὺ διαφερουσῶν ἀπ' ἀλλήλων αἰτιῶν. Αἱ ἐπήρειαι δὲ αὗται, εἴτε ἐξωτερικαὶ, εἴτε ἐσωτερικαὶ, αἱ ἐπάγουσαι τὸν θάνατον, ἐνεργοῦσιν ἢ ἐφ' ἑνὸς ἑκάστου τῶν μεγάλων τοῦ ὀργανισμοῦ συστημάτων, ἢ καὶ ἐπ' αὐτοῦ ὁλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ.

Πρῶτος ὁ Βιχᾶτος (Bichat) ὑπέδειξε, καὶ μετὰ τοῦτον πάντες οἱ Φυσιολόγοι παρεδέχθησαν ὡς αἰτίαν τοῦ θανά-

SISMANOGLIO MEGARO

του πᾶσαν βαρεῖαν βλάβην ἑνὸς τῶν κυριωτέρων ἐλατηρίων τοῦ μηχανισμοῦ τοῦ ὀργανικοῦ σώματος, τῶν πνευμόνων δηλαδὴ, τῆς καρδίας καὶ τοῦ ἐγκεφάλου. Μικραί τινες ἀναπτύξεις ἀναγκαῖαι θεωροῦνται ἐνταῦθα.

Α΄. Ὁ θάνατος ἐπέρχεται ἐκ τῶν πνευμόνων, ὁσάκις ἡ εἴσοδος τοῦ ἀναγκαίου διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος εἰς τοὺς πνεύμονας κωλύεται οἱῳδήτινι τρόπῳ· ἐπέρχεται τότε εἶδός τι ἀσφυξίας, οὕτως εἰπεῖν, ἥτις ἐπιφέρει θᾶττον ἢ βράδιον τὴν παῦσιν τῆς ζωῆς.

Β΄. Διάφοροι τῆς καρδίας ἀσθένειαι δύνανται ἐπαγαγεῖν τὴν παῦσιν τῶν παλμῶν αὐτῆς ἢ καὶ τὴν διάῤῥηξιν, καὶ ἑπομένως τὸν θάνατον.

Γ΄. Καὶ τελευταῖον, ὁ θάνατος πηγάζει ἐκ παθήσεώς τινος τοῦ κεντρικοῦ τῶν νεύρων ὀργάνου διττῶς· ἢ ἐλαττουμένης καὶ διακοπτομένης βαθμηδὸν τῆς ἐνεργείας τοῦ ἐγκεφάλου, καὶ τότε ἐπέρχεται ἡ κωματικὴ κατάστασις, τὴν ὁποίαν διαδέχεται μικρὸν ἔπειτα ὁ θάνατος· ἢ ἡ ζωὴ σβέννυται, τοῦ ἀσθενοῦς κατατρυχομένου ὑπὸ τῆς διεγέρσεως τῶν ἐγκεφαλικῶν δυνάμεων, ὁπότε βλέπομεν ἐπερχόμενα συμπτώματά τινα ἐγκεφαλικὰ μᾶλλον ἢ ἧττον ἐπίφοβα, τὴν παραφροσύνην, τοὺς σπασμοὺς κλπ.

Πλὴν τούτων ὅμως τῶν γενικωτέρων αἰτιῶν, τῶν ἐπαγουσῶν τὸν θάνατον, ὑπάρχει καὶ ἑτέρα τις οὐχ ἧττον οὐσιώδης, τῆς ὁποίας ἡ ἐπιῤῥοὴ ἐπὶ τῆς διαρκείας τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς ὑπάρχει ἀναντιῤῥήτως ἀποδεδειγμένη ἤδη· αὕτη δ΄ ἐστὶν ἡ ἕνεκα ἐνδείας καὶ δυστυχίας ἀνεπαρκὴς τροφή. Ἔρευναι πολλῶν ἰατρῶν, ἰδίως δὲ τοῦ Κ. Βιλλερμὲ (Villermé), ἀπέδειξαν δυστυχῶς τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὸ πραγματικὸν τῆς ἀληθείας ταύτης. Ἀναφέρομεν ἐνταῦθα αὐτολεξεὶ τὴν περὶ τούτου γνώμην τοῦ ἤδη μνησθέντος

συγγραφέως. « Ὁ ἐν ἀφθονίᾳ καὶ εὐπορίᾳ ζῶν ἄνθρωπος, » ὁ μὴ ἐργαζόμενος καταναγκαστικῶς, καὶ ὁ δυνάμενος ἵνα » ἐπαρκῇ ταῖς ἀπολύτοις αὐτοῦ ἀνάγκαις, εὑρίσκεται ἐν » περιστάσεσι μᾶλλον εὐνοϊκαῖς διὰ τὴν ὑγείαν, καὶ ἑπομέ» νως ὑπάρχει μακρόβιος. Τοιαύτη ὑπάρχει ἡ εὐτυχὴς θέ» σις τῶν πλουσίων οἰκογενειῶν, ἢ τῶν εὐπορουσῶν μόνον. » Κατὰ τὰς ἐναντίας ὅμως τούτων περιπτώσεις, ὁ πένης » ἀπόλλυσι καὶ ὑγείαν καὶ ζωήν. » (*) Ἡ ἀλήθεια αὕτη ἐγένετο καταφανεστέρα ἐπὶ τῶν τρομερῶν σιτοδειῶν, αἱ ὁποῖαι ἐπεκράτησαν ἐν Εὐρώπῃ κατὰ διαφόρους ἐποχὰς, καθ΄ ἃς ἡ θνησιμότης ὑπῆρξε μείζων παρὰ τῇ ἐνδεεῖ τῆς κοινωνίας κλάσει.

Πρὶν ἢ ἀποπερατώσωμεν τὸ περὶ Ἡλικιῶν Κεφάλαιον τοῦτο, ἄκαιρον οὐκ ἂν εἴη ἵνα εἴπωμεν βραχέα τινα καὶ περὶ τοῦ πληθυσμοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, καὶ τῆς διαρκείας τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς, ἀντικειμένων ἀμφοτέρων ὄντων τῆς Ὑγιεινῆς.

Πληθυσμὸς τῶν ἀνθρώπων. Ἡ καταμέτρησις καὶ ἀπαρίθμησις τοῦ πληθυσμοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους ἐστὶν ἔργον παρέχον πλείστας ὅσας δυσχερείας, τὰς αἰτίας τῶν ὁποίων ἐννοεῖ ἕκαστος εὐκόλως. Διά τοι τοῦτο, καὶ ὅσοι τῶν γεωγράφων, οἰκονομολόγων καὶ λοιπῶν ἐπεχείρησαν δοῦναι ἀκριβῆ τούτου ὑπολογισμὸν, ἐπλησίασαν μὲν ὡς ἔγγιστα τῆς ἀληθείας, ἀλλ΄ οὐδεὶς τούτων ηὐτύχησεν ἵνα ἀνεύρῃ ἀκριβῶς τὸν ἀληθῆ τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γηΐνου ἡμῶν σφαίρας ἀριθμόν. Τούτου ἕνεκα, ὁ μὲν ἀναβιβάζει τοῦτον εἰς 900 ἑκατομμύρια, ὁ δὲ εἰς 437· ὁ δὲ εἰς 640· ὁ δὲ εἰς 737· ὁ

(*) Mémoire sur la mortalité en France dans la classe aisée et dans la classe indigente.

δὲ εἰς 892 ἑκατομμύρια, καὶ ἄλλοι ἄλλως. Συγγραφεύς τις, ἐπιχειρήσας καὶ οὗτος τοῦ καταμετρῆσαι τὸν πληθυσμὸν τῶν ἀνθρώπων, ἐπέτυχε κάλλιον τῶν λοιπῶν. Τὴν στατιστικὴν αὐτοῦ, τὴν θεωρουμένην σήμερον ὡς τὴν ἀκριβεστέραν, καὶ τὴν ὁποίαν εὑρίσκομεν κατακεχωρημένην ἔν τινι συγγράμματι αὐτοῦ, καταγράφομεν ἐνταῦθα ἔχουσαν ὡς ἀκολούθως. Ἕκαστος τόπος τῆς Εὐρώπης περιέχει, κατὰ τετραγωνικὰς λεύγας, τὸν ἑπόμενον ἀριθμὸν κατοίκων. Κάτω Χῶραι 1829 κατοίκους. Λομβαρδο-Βενετικὸν βασίλειον 1711. Βυρτεμβέργη 1502, Ἀγγλία 1457. Σαξωνία 1252, Σαρδηνία 1122. Γαλλία 1062. Παπικὸν κράτος 1043. Βαυαρία 968. Πρωσσία 792. Ἑλβετία 783. Οὐγγαρία 750. Νεάπολις 747. Ἱσπανία 641. Δανιμαρκία 616. Πορτογαλλία 446. Τουρκία 324. Ῥωσσία 161. Σουηδία καὶ Νορβηγία 81. (*)

Ἐκ τῆς ἀκριβοῦς παρατηρήσεως καὶ τῶν στατιστικῶν ἐρευνῶν τῶν Ὑγιονόμων δύο τινα ἄξια λόγου συμπεράσματα δυνάμεθα ἵνα ἐξαγάγωμεν ἀφορῶντα τὸ περὶ τοῦ πληθυσμοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους 1ον Ἡ πυκνότης τοῦ πληθυσμοῦ, ἢ ἐν ἄλλαις λέξεσιν, ὁ μέσος ὅρος τῶν κατοίκων, τῶν κατεχόντων τὴν αὐτὴν πάντοτε ἐπιφάνειαν γῆς τινος, ὑπάρχει ἀείποτε κατ᾽ εὐθὺν λόγον τῆς ἀφθονίας, τῆς εὐφορίας καὶ τῆς βιομηχανίας τοῦ τόπου τούτου, τῆς ὑλικῆς καὶ ἠθικῆς τῶν λαῶν βελτιώσεως κλπ. 2ον Παρὰ τοῖς πεπολιτευμένοις ἔθνεσιν, ὁ πληθυσμὸς τείνει ἀείποτε εἰς αὔξησιν· τοῦθ᾽ ὅπερ ἀποδίδοται τῇ ὑπεροχῇ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν γεννήσεων ἐπὶ τοῦ τῆς θνησιμότητος· ἐξ οὗ δυνάμεθα εἰκάσαι ὅτι, ὁ πληθυσμὸς τοῦ ἀνθρωπίνου γένους προέβη ἂν ἐπ᾽ ἄπειρον μετὰ παρέλευσιν ἐνιαυτῶν τινων, ἂν αἴτιά τινα

(*) Eléments de Physique sociale par Quetelet.

δὲν συνέτεινον εἰς τὸ περιστεῖλαι αὐτὸν ἐντὸς ὁρίων τινων. Τὰ αἴτια ταῦτα εἰσιν αἱ καταχρήσεις παντὸς εἴδους, ἡ δυστυχία μετὰ τῶν παρακολουθούντων αὐτῇ δυσαρέστων, καὶ αἱ διάφοροι νόσοι, αἷς ὑποκείμενόν ἐστι τὸ ἀνθρώπινον γένος.

Καθόσον δ᾽ ἀφορᾷ τὸ περὶ τῆς διαρκείας τοῦ ἀνθρωπίνου βίου, ἡ κατὰ διαφόρους ἐποχὰς γενομένη στατιστικὴ, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ �ρίσαι ὡς οἷόν τε τὴν διάρκειαν ταύτην, ἐπιβεβαιοῖ πληρέστατα τὸ τοῦ προφητάνακτος Δαβὶδ ῥητόν. « Αἱ ἡμέραι τῶν ἐτῶν ἡμῶν ἑβδομήκοντα ἔτη. Ἐὰν δὲ ἐν » δυναστείαις, ὀγδοήκοντα ἔτη, καὶ τὸ πλεῖον αὐτῶν κόπος » καὶ πόνος. » (*) Ἰδοὺ ἀληθῶς ὅ,τι ἐξάγεται ἐκ τῶν ἐρευνῶν τῶν γενομένων ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Ὁ Κ. Benoiston de Chateau-neuf Γάλλος συγγραφεὺς ἐρευνήσας τὰς στατιστικὰς διαφόρων τῆς Εὐρώπης πόλεων εὗρεν ὅτι

44, 4 τοῖς $^0/_0$ φθάνουσιν εἰς ἡλικίαν 30 ἐτῶν.
55, 5 τοῖς $^0/_0$ διήκουσι μέχρι τῶν 60 ἐτῶν.
32, 7 τοῖς $^0/_0$ ζῶσιν οὐχὶ ἐπέκεινα τῶν 70 ἐτῶν.
11, 4 τοῖς $^0/_0$ ἀφικνοῦνται μέχρι τῶν 70 ἐτῶν.
1, 37 τοῖς $^0/_0$ καταλαμβάνει τὴν ἡλικίαν τῶν 90 ἐτῶν.

Σπάνια δὲ ὑπάρχουσι τὰ παραδείγματα ἀνθρώπων βιωσάντων 100 ἔτη. Ἐπέκεινα δὲ τῆς ἡλικίας τῶν ἑκατὸν ἐτῶν, ἡ μακροβιότης τοσοῦτον σπανία ὑπάρχει, ὥστε τὰ ὀλίγα παραδείγματα, ὅσα ἡ ἱστορία διετήρησε μέχρις ἡμῶν, καὶ ὅσα εὑρηνται καὶ ἐπὶ τῆς ἐποχῆς ἡμῶν ἀναφερόμενα, διὰ τὴν σπάνιν αὐτῶν κατέστησαν ἀληθῶς παραδειγματικά.

Κατὰ τὸν συγγραφέα, οὗτινος ἐμνήσθημεν ἀνωτέρω, ἡ μακροβιότης συμβιβάζεται σχεδὸν μετὰ πάντων τῶν κλι-

(*) Ψαλμὸς Πθ΄. 89.

μάτων. Ἐν Εὐρώπῃ δὲ, κατὰ πάσας τῆς ζωῆς τὰς ἐποχὰς, ἡ γυνὴ φαίνεται ὅτι ζῇ πλείονα χρόνον.

Ἤδη ὑπάρχουσι συνθῆκαι τινες, τὰς ὁποίας φυλάττων τις δύναται ἵνα παρατείνῃ ἐπὶ μακρὸν τὸ τέρμα τοῦ βίου αὐτοῦ; Ἡ καταφατικὴ ἀπάντησις οὐδ' ἐπὶ μίαν στιγμὴν ἀμφιβάλλεται.

Ἡ μακροβιότης λοιπὸν ὑπάρχει ἐφικτὴ ὑπὸ τοὺς ἑπομένους ὅρους. Γεννηθῆναι ἐκ γονέων ὑγιῶν, εὐρώστων καὶ συναφθέντων εἰς γάμου κοινωνίαν ἐν ἡλικίᾳ καταλλήλῳ· ἀνατραφῆναι διὰ τοῦ γάλακτος τῆς τεκούσης μητρὸς, ἢ τροφοῦ τινος καλῶς ἐχούσης· καὶ τρίτον, ζῆν ἀνέτως καὶ ἀπέχειν, ὅσον ἔνεστιν, ἀπὸ παντὸς θλίψιν καὶ ὀδύνην ἐμποιοῦντος, καὶ δυναμένου διαταράξαι βαθέως τὸν ὀργανισμόν. Πλὴν τούτων ὑπάρχουσιν ἕτεραί τινες συνθῆκαι οὐχ ἧττον οὐσιώδεις· αὗται δέ εἰσιν ἔλλειψις πάσης ἀρχικῆς ἢ συμφύτου πηρώσεως, βαθμιαία ἀνάπτυξις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων τοῦ σώματος καὶ τῶν φυσικῶν δυνάμεων, γύμνασις τοῦ σώματος καλῶς καὶ καταλλήλως διευθυνομένη, σωφροσύνη καὶ ἐγκράτεια, διαμονὴ ἐν τόπῳ ὑγιεῖ, καὶ τελευταῖον, ἠθικὴ ἀνατροφὴ ἀνάλογος πρὸς τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, τὸ μέλλον τοῦ ἀνθρώπου ἐπάγγελμα καὶ τὰ ὑλικὰ τῆς οἰκογενείας μέσα. Ὑπὸ τοὺς ὅρους τοίνυν τούτους μόνον δυνατῆς οὔσης τῆς μακροβιότητος, ὑποσχόμεθα τοὐντεῦθεν Μαθουσάλεια ἔτη τῷ φέροντι καὶ διατηρήσοντι τὰς συνθήκας ταύτας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΠΕΡΙ ΦΥΛΩΝ.

Δύο ὄντα διαφέροντα μὲν φυσικῶς ἀπ' ἀλλήλων, προωρισμένα δὲ ὄντα ἵνα ἀναπτύσσωνται, αὐξάνωσι δὲ καὶ συζῶσι, παρακμάζωσι δὲ καὶ ἀπόλλωνται κατὰ διαφόρους ἐποχὰς, ἀποτελοῦσι τὸ ἄῤῥεν καὶ θῆλυ φῦλον. Τὰ ὄντα ταῦτα εἰσὶν ὁ ἀνὴρ καὶ ἡ γυνὴ, διακρινόμενα γενικῶς ἀπ' ἀλλήλων καὶ κατὰ τὸ σχῆμα, καὶ κατὰ τὸ χρῶμα, ἐνίοτε δὲ καὶ κατὰ τὸ ἀνάστημα.

Οὐδόλως ἁρμόζει ἐν συγγράμματι τοιούτῳ ἵνα διαγράψωμεν πάντας τοὺς φυσιολογικοὺς ἀμφοτέρων τῶν φύλων χαρακτῆρας. Ἀρκείσθω ἡμῖν μόνον ἡ περιγραφὴ τῶν κυριωτέρων διακριτικῶν αὐτῶν χαρακτήρων. Καὶ πρῶτον, διακρίνοντα ἀπ' ἀλλήλων τὸ ἄῤῥεν καὶ θῆλυ φῦλον σημεῖα εὑρίσκομεν τὰ γεννητικὰ ὄργανα. Πλὴν τούτου, τὰ γεννητικὰ τῆς γυναικὸς ὄργανα ὑπόκεινται, καθ' ὡρισμένας τοῦ βίου αὐτῆς ἐποχὰς, περιοδικῇ τινι ῥοῇ αἵματος, τῇ ἐμμήνῳ καθάρσει. Δεύτερον, τὸ νευρικὸν σύστημα διαφέρει κατ' ἀμφότερα τὰ γένη. Παρὰ τῇ γυναικὶ, τοῦτο ὑπάρχει μᾶλλον εὐερέθιστον ἢ παρὰ τῷ ἀνδρὶ, ἀπαλώτερον δὲ καὶ ἀσθενέστερον· αἱ κινήσεις τῶν μυῶν ἔχουσι μικροτέραν δύναμιν καὶ ἔκτασιν· ἡ αἰσθητικότης παρ' αὐτῇ ὑπάρχει ἁπαλωτέρα καὶ ἐξαίρετος, διεγειρομένη εὐκόλως, καταπίπτουσα δὲ ταχέως.

Τινὲς ἐφαντάσθησαν ἵνα ἐξηγήσωσι τὴν αἰτίαν τοῦ φαινομένου τούτου διά τινος ἰδίας ὀργανικῆς τοῦ ἐγκεφάλου

καταστάσεως. Ἐν συνόλῳ, ὁ ἀνὴρ, ἔχων κανονικωτέραν τὴν συμμετρίαν τοῦ σώματος, σκελετὸν στερεώτερον, τὸ μυϊκὸν σύστημα μᾶλλον ἀνεπτυγμένον, τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα εὐρύτερα καὶ ἠχητικώτερα, ὑπάρχει ἧττον εὐαίσθητος ταῖς ἐξωτερικαῖς ἐντυπώσεσιν· ὑφ' οἱανδήποτε ἔποψιν θεωρούμενος, ἔχει πλείονα ἐνέργειαν κατά τε τὸ φυσικὸν καὶ τὸ ἠθικὸν· ἐνδιδοὺς ἧττον τῆς γυναικὸς τῇ ἡδονῇ καὶ τῇ λύπῃ, δεικνύει πλείονα ζέσιν ἐν ταῖς ἐπιθυμίαις αὐτοῦ, πλείονα δ' ἐπιμονὴν κατὰ τοὺς ἀγῶνας, θάρρος, ἐγωϊσμὸν καὶ φιλοδοξίαν· ἔχει πλείονα ἐπιδεκτικότητα πρὸς τοὺς νοεροὺς κόπους· πρὶν ἡ ἐνεργήσῃ σκέπτεται, δεικνύει δὲ πλείονα προφύλαξιν κατὰ τὰς σχέσεις αὐτοῦ· ἔχων πλείονα ἐπιμονὴν καὶ ἐμπιστοσύνην ἐν ἑαυτῷ, ὑπάρχει ἐπιδεξιώτερος καὶ πλέον μεγαλόψυχος· εὐχαριστεῖται δὲ πολὺ ἵνα ἀναπτύσσῃ τὴν δραστηριότητα αὐτοῦ καὶ τὰς δυνάμεις περὶ τὴν διεξαγωγὴν τῶν δημοσίων ὑποθέσεων.

Ἑτέρωθεν πάλιν ἡ γυνὴ, ἔχουσα σωματικὴν διάπλασιν ἁπαλωτέραν, ὑπάρχει ἕνεκα τούτου καὶ ἀσθενεστέρα τόσῳ κατὰ τὸ φυσικὸν, ὅσῳ καὶ κατὰ τὸ ἠθικὸν, μᾶλλον εὐαίσθητος καὶ εὐερέθιστος, πλέον δειλὴ, εὐμετάβλητος, ματαιόφρων, καὶ μᾶλλον παραδιδοῦσα ἑαυτὴν τῇ ἡδονῇ καὶ τῇ λύπῃ, ἀλλὰ πλέον κυρία τῶν ἐπιθυμιῶν αὐτῆς· ὑπάρχει πλήρης φαντασίας· ἧττον εὐδιάθετος πρὸς τὰς μετὰ τῶν λοιπῶν γυναικῶν σχέσεις αὐτῆς, δίδωσι πᾶσαν αὐτῆς τὴν ἀγάπην τῷ συζύγῳ καὶ τοῖς τέκνοις, ὑπὲρ ὧν καταβάλλει πᾶσαν θυσίαν· ἔχει πλείονα συστολὴν, μετριοφροσύνην, ὑπομονὴν, εὐμένειαν, γλυκύτητα, συμπάθειαν, εὐσπλαγχνίαν· προσηλοῦται πᾶσα περὶ τὰ οἰκιακὰ καὶ οἰκογενειακὰ ὡς ἐκ τῶν ἕξεων αὐτῆς. Τὰ προτερήματα ταῦτα, ἔμφυτα ὄντα, ἀναπτύσσονται κάλλιον διὰ τῆς καλῆς ἀνατροφῆς, ἐμποδοῦνται δὲ διὰ τῶν παραινέσεων, μάλιστα δὲ διὰ τοῦ παραδείγματος.

Μετὰ τὴν ἔκθεσιν τῶν κυριωτέρων χαρακτήρων φυσικῶν τε καὶ ἠθικῶν, τῶν διακρινόντων τὸ ἄῤῥεν φῦλον ἀπὸ τοῦ θήλεως, ὑπολείπεται ἵνα ἴδωμεν ἤδη καὶ ὁποῖαι τινές εἰσιν αἱ συνέπειαι τούτων ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἡ γυνὴ, ἕνεκα τῆς ἀσθενεστέρας διαπλάσεως τοῦ σώματος, καὶ τοῦ ἀσθενεστέρου ὀργανισμοῦ αὐτῆς, ἀνθίσταται ἧττον τῇ ἐπενεργείᾳ τῶν τε ἐξωτερικῶν καὶ ἐσωτερικῶν τοῦ σώματος ἀλλοιώσεων, ἀντέχει δὲ ἀσθενέστερον ταῖς νόσοις.

Πολλαὶ καὶ ποικίλαι ἀσθένειαι ἀναπτύσσονται παρὰ τῇ γυναικὶ, κέντρον ἔχουσαι τὰ γεννητικὰ αὐτῆς ὄργανα· ὁ δὲ τοκετὸς καὶ τὰ παρεπόμενα τούτῳ παράγουσι πολλάκις πλείστας ὅσας ἀσθενείας εἰδικὰς, μεγίστην ἐπιῤῥοὴν ἐχούσας ἐπὶ τῆς φυσιολογικῆς καὶ παθολογικῆς τῆς γυναικὸς καταστάσεως.

Οὐ μικρὰν δ' ἐπιῤῥοὴν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς γυναικὸς καὶ ἡ ἔμμηνος κάθαρσις, ἄλλας μὲν ἀσθενείας προϋπαρχούσας ἤδη ἐξαφανίζουσα, ἅμα ἀρχομένη τοῦ ἀποκαθίστασθαι παρὰ τῇ νεάνιδι, ἄλλας δὲ νέας παράγουσα. Καθ' ὅλον δὲ τὸ διάστημα, καθ' ὃ διαρκεῖ ἡ ἔμμηνος ῥοὴ, ἑκάστη περίοδος αὐτῆς χαρακτηρίζεται πολλάκις διά τινων φαινομένων· οἷον, ὁτὲ μὲν ἡ ποσότης τοῦ αἵματος ὑπάρχει ἄφθονος, ὁτὲ δ' ἐλαχίστη· ἐκ τῆς ἀτάκτου ταύτης περιοδικῆς καθάρσεως πολλαὶ ἀσθένειαι δύνανται ἐπελθεῖν τῇ γυναικί. Ἐλθούσης δὲ τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν ἡ ἔμμηνος αὕτη ῥοὴ παύει πλέον ὁριστικῶς, διάφοροι ἀσθένειαι ἀναπτύσσονται, λαμβάνουσαι τὴν ἀρχὴν αὐτῶν ἐκ τῶν μεταβολῶν, τὰς ὁποίας ἡ κρίσιμος αὕτη ἡλικία ἐπιφέρει τῷ

ὀργανισμῷ τῆς γυναικὸς κατὰ τὰ πρῶτα τῆς παύσεως ταύτης ἔτη. Ἕνεκα δὲ τῆς μεγάλης αἰσθητικότητος καὶ ἐρεθιστικότητος τοῦ νευρικοῦ συστήματος παρὰ τῇ γυναικὶ, πολλαὶ ἀσθένειαι διαφέρουσαι ἀπ' ἀλλήλων ἐπιπλέκονται εὐκολώτερον μετὰ νευρικῶν συμπτωμάτων εἴτε τῆς κινήσεως, εἴτε τῆς αἰσθητικότητος, εἴτε καὶ τῆς διανοητικότητος. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὡσαύτως, αἱ νευρικαὶ ἀσθένειαι ἐπιπολάζουσι συχνότερον παρὰ τῇ γυναικὶ ἢ τῷ ἀνδρὶ. ἔνιαι δὲ τούτων, ὡς ὁ ὑστερισμὸς, ὑπάρχουσιν ἀποκλειστικὸν κληροδότημα αὐτῆς.

Περιεργείας ἕνεκα παρατίθεμεν ἐνταῦθα στατιστικάς τινας ἐρεύνας, γενομένας ὑπό τινων Ὑγιονόμων ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἀνευρεῖν τὸν συγκριτικὸν ἀριθμὸν τῶν γεννωμένων παίδων καὶ κορασίων. Ἐν Γαλλίᾳ, κατὰ τὸ διάστημα 30 ἐτῶν, ἀπὸ τοῦ 1817—1846 ἐγεννήθησαν 14,990,142 ἄῤῥενα καὶ 14,107,953 θήλεα.

Ὁ Κ. Βουδῖνος (Boudin) διὰ τοῦ ἑπομένου πίνακος παρίστησι τὴν σχέσιν τῶν γεννωμένων ἀῤῥένων ἐπὶ 1,000 θηλέων κατὰ διαφόρους τῆς Εὐρώπης πόλεις.

Πρωσσία, 1820—1834	1,060.
Πρωσσία (Ἰουδαϊκὸς πληθυσμός)	1,112.
Κάτω Χῶραι	1,064.
Ῥωσσία 1812—1827	1,089.
Νεάπολις 1821—1828	1,062.
Αὐστρία	1,061.
Βυρτεμβέργη 1820—1828	1,057.
Βοημία	1,054.
Μεγάλη Βρεταννία	1,048.
Σουηδία 1816—1825	1,046.

Μεκλεμβοῦργον	1,071.
Κέρκυρα	1,116.
Βέλγιον 1816—1825	1,065.
Βερολῖνον 1789—1810	1,069.
Βιέννα 1789—1810. (*)	1,041.

Ἐκ τῶν ἐρευνῶν τούτων ἐξάγομεν τὸν ἑπόμενον ὀρθότατον συμπέρασμα. Ὁ ἀριθμὸς τῶν γεννωμένων ἀῤῥένων ὑπερβαίνει κατὰ τὰ πλεῖστα μέρη τὸν τῶν θηλέων.

Ἀπεδείχθη ὡσαύτως, γενομένων στατιστικῶν ὑπολογισμῶν, ὅτι, ἂν καὶ γεννῶνται πλείονα ἄῤῥενα ἢ θήλεα, θνήσκουσιν ὅμως καὶ πλείονα ἐκ τῶν πρώτων, ἤτοι 65 ἄῤῥενα πρὸς 64 θήλεα. Ἐκ πάντων τούτων εἰκάζομεν λοιπὸν ὅτι, ἀμφότερα τὰ φῦλα, τό τε ἄῤῥεν καὶ θῆλυ, συντρέχουσιν εἰς τὸν πολλαπλασιασμὸν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους κατ' ἄνισον καὶ εὐμετάβλητον τρόπον.

Τοὺς Ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ἀναγομένους ἑκάστῳ τῶν δύο φύλων, εὑρήσει ὁ ἀναγνώστης ἐν τοῖς ῥηθησομένοις ἐν τῷ Β'. Μέρει τοῦ παρόντος βιβλίου. Παραλείπομεν δὲ τούτους ἐπίτηδες ἐνταῦθα, ἵνα μὴ ἀναγκαζώμεθα ἀναμασσᾶν πολλάκις τὰ αὐτά.

(*) Ὁ ῥηθεὶς συγγραφεὺς στερούμενος ἀναμφιβόλως θετικῶν εἰδήσεων καὶ ἀκριβοῦς στατιστικῆς ἐπὶ τοῦ συγκριτικοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἀῤῥένων καὶ κορασίων, τῶν γεννωμένων κατὰ τὸ Ὀθωμανικὸν κράτος, παρέλιπε τὴν Τουρκίαν ἐν τῷ ἀνωτέρω καταχωρηθέντι πίνακι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

ΠΕΡΙ ΚΡΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ.

§ 1. *Περὶ Κράσεων.*

Ἡ περὶ κράσεων διδασκαλία ἀνέρχεται μέχρι τῶν χρόνων τοῦ πατρὸς τῆς ἰατρικῆς Ἱπποκράτους. Ἰδοὺ ὅ,τι ἀπαντῶμεν ἔν τινι συγγράμματι αὐτοῦ. « Τὸ δὲ σῶμα τοῦ ἀν-» θρώπου ἔχει ἐν ἑωυτῷ αἷμα καὶ φλέγμα καὶ χολὴν ξαν-» θήν τε καὶ μέλαιναν. Καὶ ταῦτ᾽ ἐστιν αὐτέῳ ἡ φύσις τοῦ » σώματος, καὶ διὰ ταῦτα ἀλγέει καὶ ὑγιαίνει. Ὑγιαίνει » μὲν οὖν μάλιστα, ὁκόταν μετρίως ἔχῃ ταῦτα τῆς πρὸς » ἄλληλα κρήσιος καὶ δυνάμιος καὶ τοῦ πλήθεος, καὶ μά-» λιστα μεμιγμένα ᾖ. Ἀλγέει δὲ ὁκόταν τι τουτέων ἔλασ-» σον ἢ πλέον ἦ, ἢ χωρισθῇ ἐν τῷ σώματι καὶ μὴ κεκρη-» μένον ᾖ τοῖσι ξύμπασι » (*) Παρεδέχετο προσέτι ὁ Ἱπποκράτης αὔξησιν ἑκάστου τῶν στοιχείων τούτων κατὰ τὰς διαφόρους τοῦ ἔτους ἐποχάς. οὕτω, κατ᾽ αὐτὸν, τὸ φλέγμα αὔξει παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ κατὰ τὸν χειμῶνα, τὸ αἷμα κατὰ τὸ ἔαρ, ἡ δὲ χολὴ κυκλοφορεῖ τὸ θέρος μέχρι καὶ τοῦ φθινοπώρου. Ἡ διδασκαλία αὕτη τοῦ τεβασμίου τούτου γέροντος παραδεχθεῖσα ἀναλλοίωτος παρὰ πάντων τῶν διαδεξαμένων αυτὸν ἰατρῶν, διῆλθεν αἰῶνας ὁλοκλήρους, ἕως οὗ ἔφθασε μέχρι τοῦ Γαληνοῦ, ὅστις ἀνέπτυξεν αὐτὴν ἔτι μᾶλλον.

Πρῶτος ὁ Γαληνὸς ἀντικατέστησε τὴν *κρᾶσιν* ἀντὶ τῆς

(*) Ἱπποκρ. Περὶ Φύσιος ἀνθρώπου.

φύσεως τοῦ Ἱπποκράτους. Καὶ οὗτος θεωρεῖ τὰ ὀργανικὰ σώματα ὡς συγκείμενα ἐκ τοῦ θερμοῦ, τοῦ ψυχροῦ, τοῦ ξηροῦ καὶ τοῦ ὑγροῦ, ἡ ἕνωσις τῶν ὁποίων κατ᾽ ἀναλογίας τοιαύτας, ὥστε συγκιρνᾶσθαι πρὸς ἄλληλα, ἀποτελεῖ τὴν λεγομένην *κρᾶσιν ἐντελῆ*, ἥτις ἀπαντᾶται σπανίως. Ὅταν δὲ δύο τῶν στοιχείων τούτων μόνον μίγνυνται ἵνα ἀποτελέσωσι μίαν κρᾶσιν, παράγουσι, κατὰ τὸν Γαληνὸν, τὴν *μικτὴν κρᾶσιν*. Ὅταν δὲ ἓν τῶν στοιχείων τούτων ὑπερτερῇ τῶν λοιπῶν, παράγεται *ἡ ὑπερβάλλουσα κρᾶσις*. (*)

Οὕτω λοιπὸν ἡ διδασκαλία αὕτη, παρατείνασα τὴν κυριαρχίαν αὐτῆς μέχρι τῆς ἀρχῆς τοῦ ΙΗ. αἰῶνος, κατεπολεμήθη κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ὑπὸ τοῦ Στὰλ (Stahl), κατὰ τὸν ὁποῖον, αἱ κράσεις παράγονται ἐκ τῆς ὑπαρχούσης ἀναλογίας μεταξὺ τῆς συστάσεως τῶν ὑγρῶν τοῦ σώματος καὶ τῆς διαμέτρου τῶν ἀγγείων. (**) Ἀπὸ τούτου δὲ καὶ ἐφεξῆς, διάφοροι ἰατροὶ καὶ Φυσιολόγοι προέτειναν καὶ παρεδέχθησαν διαφόρους περὶ κράσεων θεωρίας.

Τὴν ἀπαρίθμησιν τῶν θεωριῶν τούτων, καθὼς καὶ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν, κρίνοντες ἀνάρμοστον ἐν στοιχειώδει συγγράμματι, μεταβαίνομεν εὐθὺς ἐπὶ τὸν ὁρισμὸν τῶν κράσεων, τὸν ὑπὸ τῶν νεωτέρων συγγραφέων παραδεχόμενον γενικῶς σήμερον, καὶ ἔχοντα ὡς ἀκολούθως.

Ἐννοητέον κρᾶσιν διαφορὰς μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων, πηγαζούσας ἐξ ἀνομοιότητός τινος τῶν σχέσεων ἢ τῶν σχετικῶν διατάξεων μεταξὺ τῶν μερῶν τῶν ἀποτελούντων τὸν ὀργανισμὸν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, καὶ συμβιβαζομένας μετὰ τῆς διατηρήσεως τῆς ὑγείας. (***)

Τὸν ὁρισμὸν τοῦτον τῶν κράσεων, τὸν ὁποῖον ἔδωκεν ὁ

(*) Γαλην. Περὶ Κράσεων. Βιβλ. 1, 2, 3. (**) De Materia medica.
(***) Hallé. Mémoires de la Société médicale d' émulation. Tom. 5.

SISMANOGLIO MUSEUM

Άλλὲ (Hallé) πρῶτος, προτιμῶμεν καὶ ἡμεῖς ἐνταῦθα παντὸς ἄλλου, ὡς συμβιβαζόμενον ἐντελῶς μετὰ τῆς προόδου τῆς νεωτέρας ἐπιστήμης.

Ἐὰν ἤδη ζητήσωμεν ἵνα ἀπαριθμήσωμεν καὶ ἀναλύσωμεν καὶ τὰς κατατάξεις, τὰς ὁποίας παρεδέχθησαν οἱ περὶ κράσεων συγγράψαντες, ἐπιλείψει ἡμᾶς ὁ χρόνος· αὗται ὑπάρχουσι πολλαὶ, ὡς πλεῖσταί εἰσι καὶ αἱ περὶ κράσεων θεωρίαι. Παραλείποντες λοιπὸν τὴν ἀπαρίθμησιν πασῶν τούτων, παραδεχόμεθα μετά τινων συγγραφέων ἐνταῦθα τὴν ὑπὸ τοῦ Κ. Βεγίνου (Bégin) παραδεχθεῖσαν καὶ προταθεῖσαν κατάταξιν.

Τρεῖς κράσεις παραδέχεται λοιπὸν ὁ Φυσιολόγος καὶ ἰατρὸς, οὗ τινος ἐμνήσθημεν ἤδη· τὴν *αἱματώδη*, τὴν *νευρικὴν*, καὶ τὴν *λυμφατικὴν* κρᾶσιν (*).

Διαιροῦνται δὲ αἱ κράσεις, κατὰ τὴν κοινῶς παραδεδεγμένην ὑπὸ τῶν συγγραφέων διαίρεσιν, εἰς *συμφύτους* καὶ *ἐπικτήτους*. Καλοῦνται σύμφυτοι αἱ κράσεις ἐκεῖναι, ὅσαι ἀποῤῥέουσιν, οὕτως εἰπεῖν, ἐξ αὐτοῦ τοῦ ὀργανισμοῦ, συγγεννώμεναι μετ' αὐτοῦ· αἱ δ' ἐπίκτητοι ἔλαβον τὸ ὄνομα τοῦτο, διότι προέρχονται ἐκ πολυχρονίου καὶ βαθείας ἐπενεργείας διαφόρων αἰτιῶν ἐπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ὀργανισμοῦ. Ὁποιαδήποτε ὅμως καὶ ἂν ὦσιν αἱ ἐπενέργειαι αὗται, οὐδόλως κατισχύσουσι τῶν κράσεων, καταστρέφουσαι τὰ ἔργα τῆς φύσεως, αλλ' ἡ ἐπιῤῥοὴ αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἔσται βραχυχρόνιος καὶ ἀσθενής.

Ἀπτόμενοι δὲ ἤδη τῆς σπουδῆς τῶν κράσεων ἰδίως, ἀρχόμεθα πρῶτον ἀπὸ τῆς αἱματώδους.

Αἱματώδης Κρᾶσις.

Τά χαρακτηριστικὰ τῆς κράσεως ταύτης φαινόμενά εἰσι

(*) Traité de Physiologie Pathologique.

τὰ ἀκόλουθα· δέρμα ἁπαλὸν, λευκὸν καὶ ὑπέρυθρον, πρόσωπον ἐρυθρὸν· τρίχες συνηθέστερον καστανόχρους· ὀφθαλμοὶ γλαυκοὶ ἢ ὑπομέλανες· φυσιογνωμία ἱλαρὰ, καὶ πάχος μέτριον· ἡ αἱμάτωσις γίνεται μετὰ δραστηριότητος· ὁ σφυγμὸς ὑπάρχει ἰσχυρὸς· ἡ μυϊκὴ δύναμις ἱκανῶς μεγάλη αἱ δ' αἰσθήσεις ζωηραὶ· γενικῶς δὲ αἱ πρώτισται τοῦ σώματος λειτουργίαι ἐνεργοῦνται τακτικῶς καὶ κατὰ βαθμὸν συντελεστικὸν τῇ ὑγείᾳ. Οἱ ἔχοντες τὴν κρᾶσιν ταύτην ἔχουσι τὴν φαντασίαν εὐμετάβλητον, διάνοιαν δ' εὐρεῖαν· ὁ χαρακτὴρ αὐτῶν ὑπάρχει ἀξιαγάπητος, ἀλλὰ καὶ κοῦφος· ἔχουσι θάῤῥος καὶ ἀστασίαν φρονημάτων· τὰ πάθη αὐτῶν εἰσι βίαια, ἀλλὰ παροδικὰ· τὸ πνεῦμα ζωηρὸν· ἕκαστος οὖν εἰκάζει εὐκόλως ἤδη ὁποία ἔσται ἡ ἐπιῤῥοὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἐπὶ τοῦ ἀτόμου, τοῦ φέροντος τοιαύτην κρᾶσιν, δοθεισῶν περιστάσεών τινων φυσικῶν ἢ ἠθικῶν· ἡ κυκλοφορία τότε ταράσσεται, οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας ταχύνονται, τὸ πρόσωπον ἐρυθροῦται αἴφνης. Τὸ φαινόμενον τοῦτο δὲν διέλαθε τὴν ὀξύνοιαν καὶ τὸ παρατηρητικὸν ὄμμα τοῦ Ῥοαγέρου Κολλάρδου, ὅστις λέγει που. « Καθὼς τὸ αἷμα » ὑπάρχει τὸ κέντρον τῆς φυτικῆς ζωῆς, οὕτω καὶ τὸ » νευρικὸν σύστημα κέντρον ἐστι τῆς ζωϊκῆς ζωῆς· τὸ ἐρε» θιστικὸν ῥευστὸν, ὅπερ τοῦτο παρέχει, καὶ τὸ ὁποῖον » διανέμει πανταχοῦ τοῦ σώματος, προσκολλᾶται οἱονεὶ » ἑκάστῃ ἰνὶ, συνάπτεται μεθ' ἑκάστου ζωϊκοῦ μορίου, ὡς » τὸ λανθάνον θερμογόνον μετὰ τῶν ῥευστῶν ἢ ἀερωδῶν » σωμάτων, ὡς ὁ ἠλεκτρισμὸς μετὰ τῶν ζώων » (*).

Ἀναφέρονται ὡς παριστῶντες ἐντελῶς τὴν αἱματώδη κρᾶσιν ὁ Μάρκος Ἀντώνιος Ἐῤῥῖκος ὁ Δ'. καὶ ὁ δοὺξ τοῦ **Richelieu**.

Ἰδοὺ ἤδη κατὰ τίνα τρόπον συγγραφεῖς τινες ἐπειρά-

(*) Mémoires de l'Academie royale de médecine. 1843.

θησαν ἵνα ἐξηγήσωσι τὴν αἰτίαν τῆς κράσεως ταύτης. Ὁ Κ. Ροστὰν (Rostan) ἀποδίδωσι μετά τινων ἄλλων τὴν αἰτίαν ταύτην τῇ ὑπεροχῇ τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κυκλοφορικῶν συστημάτων, καὶ τῇ δραστηρίᾳ αὐτῶν ἐνεργείᾳ· ἕτεροι ὅμως συγγραφεῖς καταπολεμοῦντες τὴν ἰδέαν ταύτην, παρέχουσι διάφορον ταύτης ἐξήγησιν. Κατὰ τὸν Κ. Ἀνδράλιον (Andral), ἡ ἀληθὴς αἱματώδης κρᾶσις ἐστὶν ἡ πληθώρα, κατάστασις συνεχέστερον συγγενὴς ἢ ἐπίκτητος· ἡ πληθώρα δὲ αὕτη ὀφείλεται, οὐχὶ ὡς ὑπολαμβάνουσιν ἔνιοι τῶν συγγραφέων, τῇ αὐξήσει τῆς ποσότητος τοῦ αἵματος, ἀλλὰ τῶν σφαιριδίων αὐτοῦ (*). Τὴν ἐξήγησιν ταύτην θεωρητέον σήμερον ὡς τὴν πιθανωτέραν, καθότι στηρίζεται οὐχὶ ἐπὶ εἰκασιῶν, ἀλλ' ἐπὶ τῆς παρατηρήσεως καὶ τῆς πείρας.

Τὰ ἔχοντα τὴν κρᾶσιν ταύτην ἄτομα ὑποκείμενά εἰσιν ἐγκεφαλικαῖς συμφορήσεσιν, αἱμορραγίαις, φλεγμοναῖς τῶν διαφόρων ὀργάνων, αἱ ὁποῖαι γεννῶσι πυρετικὴν ἀντίδρασιν ἰσχυροτέραν παρ' αὐτοῖς ἢ παρὰ τοῖς φέρουσιν ἑτέραν τινα κρᾶσιν.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ. 1ον Οἱ ἔχοντες αἱματώδη τὴν κρᾶσιν αὐτῶν ὀφείλουσιν ἵνα ποιῶνται χρῆσιν τῶν ἀφαιμάξεων μεθ' ἐπιφυλάξεως, καὶ τότε μόνον, ὅτε ὑπάρχει ἔνδειξις αὐτῶν, ἄλλως ἡ συνεχὴς τούτων χρῆσις γινομένη ἕξις ἀναγκάσει τούτους ἵνα ἐπανέρχωνται πολλάκις ἐπὶ τὰς ἀφαιμάξεις, διότι τὸ αἷμα ἀνανεοῦται εὐκόλως καὶ ταχέως. 2ον Ἡ τροφὴ ἔστω καθαρὰ, οὐχὶ τοσοῦτον ἄφθονος, καὶ ἧττον ἐρεθιστική· τὰ ἐρεθίζοντα ποτὰ, ὡς ὁ καφὲς, τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ, καὶ λοιπὰ τοιαῦτα, ἀπαγορευτέα εἰσί. 3ον Ἐπειδὴ ἡ ἐνέργεια τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ἀναγκαία ὑπάρχει, ἵνα δαπανήσῃ ὀλίγον ἐκ τοῦ ἀφθόνου αἵματος τοῦ

(*) Essai d' Hématologie patholog.

ἀνανεουμένου μετὰ τοσαύτης ταχύτητος, κρίνομεν εὔλογον ἵνα συστήσωμεν τοῖς αἱματώδεσι συνεχεῖς, δραστηρίους καὶ καταλλήλως ἐνεργουμένας ἀσκήσεις.

4ον Οὐδὲν ἴσως συμβάλλει εἰς τὸ προλαμβάνειν τὰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις, αἷς ὑποκείμενοί εἰσιν οἱ ἔχοντες αἱματώδη κρᾶσιν, ὅσον ἡ ἀποφυγὴ ἀπὸ παντὸς δυναμένου ἵνα παραγάγῃ ταύτας. Φευκτέον οὖν, ὅσον ἔνεστι, τὴν θερμότητα, τὰ στενὰ καὶ δυσάερα οἰκήματα, καὶ λοιπὰ τοιαῦτα, ἱκανὰ ὄντα ἵνα διατηρῶσιν ἐν ἑαυτοῖς πολλὴν θερμότητα.

Οἱ ἀρχαῖοι ἰατροὶ, ἐκπλαγέντες διὰ τὴν μεγάλην τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ἀνάπτυξιν, καὶ τὴν φυσικὴν τῶν ἀθλητῶν ἰσχὺν, διέκριναν ἑτέραν τινα κρᾶσιν ἰδίαν αὐτοῖς, τὴν ὁποίαν καὶ ἐκάλεσαν *Κρᾶσιν ἀθλητικὴν*, ἀποδιδόντες τοῖς ἔχουσι τοιαύτην τινα, κρανίον μικρότερον τοῦ συνήθους, καὶ διάνοιαν ἀμβλεῖαν. Ὁ προτιθέμενος ὑπὸ τῶν ἀρχαίων ὡς φέρων τὸν ἐντελέστερον τύπον τῆς κράσεως ταύτης ἐστὶν ὁ μυθολογούμενος ἐκεῖνος Ἡρακλῆς, ὅστις, μετὰ τὸν τρόμον, τὸν ὁποῖον ἐπήνεγκεν ἀπὸ τοῦ ἑνὸς ἄκρου τῆς Ἑλλάδος μέχρι τοῦ ἑτέρου, ὑπερπηδήσας τὰ μᾶλλον ἀνυπέρβλητα προσκόμματα, καὶ ἐκτελέσας τοὺς περιφήμους ἐκείνους ἄθλους, καὶ πλεῖστα ὅσα ἄλλα ἀνδραγαθήματα κατωρθώσας, κατέστη τέλος παίγνιον μιᾶς γυναικὸς, τῆς βασιλίσσης Ὀμφάλης, γενόμενος ὑποχείριος καὶ ταπεινωθεὶς οἰκτρῶς ἐνώπιον αὐτῆς. Τοιοῦτον τινα ἕτερον προτείνουσι καὶ Μίλωνα τὸν Κροτωνιάτην, ὅστις περιῆλθε τὸ στάδιον φέρων ἐπὶ τῶν ὤμων αὐτοῦ ταῦρον, καὶ ἑτέρους τινὰς τοιούτους. Ἀλλὰ τὰ ὀλίγα ταῦτα παραδείγματα ἀθλητικῆς κράσεως ἡνωμένης μετὰ μικρονοίας καταστρέφονται ὑφ' ἑτέρων, οὐχ ἧττον ἀληθῶν καὶ τοῖς πᾶσι γνωστῶν. Ἡ ἱστορία τῶν παρελθόντων αἰώνων κατέλιπεν ἡμῖν παραδείγματα ἐναργέστατα

τοιαύτης κράσεως, διαψεύδοντα τρανώτατα τὴν πρόληψιν ταύτην τῶν ἀρχαίων. Καὶ ἐκ μὲν τῶν ἀρχαίων πρόκειται ἡμῖν εἰς μαρτυρίαν ὁ θεῖος Πλάτων, ὁ φερωνύμως οὕτω κληθεὶς, διὰ τὸ εὐρείας ἔχειν τὰς ὠμοπλάτας. Ἐκ δὲ τῶν νεωτέρων ὁ Βυφφὼν, ὁ μέγας οὗτος τῆς φύσεως ἀνιχνευτὴς, ὁ στρατάρχης τῆς Σαξωνίας, ὁ Μιραβὼ, τὸ κλέος τῆς πρώτης Γαλλικῆς ἐπαναστάσεως κατὰ τὸν παρελθόντα αἰῶνα, καὶ ἕτεροί τινες, ὧν τὸ ἔξοχον πνεῦμα καὶ ὁ μέγας νοῦς καταπλήττοντα πάντας, παρέχουσι τεκμήρια ἀληθῆ μεγαλοφυΐας συνδυαζομένης μετὰ μεγάλης τῶν μυιῶν ἀναπτύξεως καὶ σωματικῆς ῥώμης. Ἰδοὺ λοιπὸν ὅ,τι δυνάμεθα εἰπεῖν σήμερον περὶ τῆς ὑποτιθεμένης ταύτης κράσεως· Αὕτη οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ εἶδος τῆς αἱματώδους κράσεως λαβοῦσα τὴν κατωγωγὴν αὐτῆς καὶ ἀρχὴν ἐκ τῆς συνεχοῦς καὶ παρατεταμένης ἀσκήσεως, ἧς ἕνεκα τὸ μυϊκὸν σύστημα ἰδιοποιεῖται, οὕτως εἰπεῖν, τὰ θρεπτικὰ τοῦ αἵματος μόρια. Καὶ τούτων μὲν ἄλις.

Νευρικὴ κρᾶσις.

Εἰ καί τινες συγγραφεῖς ὑπέλαβον, ἀδίκως ὅμως, τὴν κρᾶσιν ταύτην ὡς οὐδὲν ἕτερον οὖσαν ἢ εὐαισθησίαν νευρικὴν, διαδηλουμένην τυχέως ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν διαφόρων αἰτιῶν, οὐχ ἧττον ὅμως ἡ ὕπαρξις αὐτῆς καταφαίνεται ἐναργέστερον ἐκ τῶν ἑπομένων χαρακτηριστικῶν σημείων. Τὸ ἀνάστημα ὑπάρχει μέτριον· τὸ πρόσωπον ἰσχνὸν, ὠχρὸν, ἐκφραστικὸν καὶ εὐκίνητον· οἱ μῦς ὑπάρχουσι μικρόν τι ἀνεπτυγμένοι· τὸ μέτωπον ὑψηλὸν, τὸ βλέμμα δὲ ζωηρὸν καὶ τὸ δέρμα ὑποκίτρινον. Αἱ κινήσεις εἰσιν ἀπότομοι, ὑπάρχει δὲ καί τις δραστηριότης, μὴ συμβιβαζομένη μετὰ τῆς ἰσχνότητος τῶν ἀτόμων, ἢ τῆς χαλαρότητος τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἡ δύναμις τοῦ ὁποίου ἐξασθενεῖ ἀναποφεύ-

κτως ἕνεκα τῆς ὑπεροχῆς τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἡ ἔλλειψις αὕτη τοῦ ἀνταγωνισμοῦ μεταξὺ τοῦ μυϊκοῦ καὶ νευρικοῦ συστήματος παράγει ποικίλλα ἀποτελέσματα, τὴν δυσπεψίαν δηλονότι, τὴν δυσκοιλιότητα ἢ πνευματώσεις, ἰδίως μάλιστα παρὰ τοῖς ἀσχολουμένοις περὶ τὰ γράμματα καὶ τὰς ἐπιστήμας. Ἕνεκα δὲ τῆς βραδύτητος τῆς κυκλοφορίας, προερχομένης ἐκ τῆς ἀδυναμίας τῶν μυϊκῶν ἰνῶν, τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα ὑπάρχουσι συμπεφορημένα, αἱ δὲ χεῖρες καὶ οἱ πόδες τῶν ἐχόντων νευρικὴν κρᾶσιν ψυχραὶ πολλάκις· συνελόντι δὲ εἰπεῖν, ἡ νευρικὴ κρᾶσις χαρακτηρίζεται 1ον διὰ τῆς εὐκινησίας τῶν αἰσθήσεων καὶ τῆς εὐαισθησίας παντὸς τοῦ νευρικοῦ συστήματος· 2ον διὰ τῆς ἀνωμάλου ἐνεργητικότητος τῶν συμπαθειῶν· 3ον διὰ τῆς δυνάμεως τοῦ συνόλου, τῆς ὀργανικῆς ἀντιστάσεως ἀντιθέτου οὔσης πρὸς τὰ ἀσθενῆ φαινόμενα τῶν ἐξωτερικῶν σημείων. Οἱ νευρικοὶ ὑφίστανται συνεχῶς καὶ ἀγῶνας καὶ κόπους καὶ πόνους καὶ στερήσεις κάλλιον τῶν ἐχόντων αἱματώδη κρᾶσιν· 4ον διὰ τῆς μεγάλης ἐνεργείας τῶν γεννητικῶν ὀργάνων. Ἡ κρᾶσις αὕτη ὑπάρχει συνηθέστερον τῶν λοιπῶν ἀμιγὴς καὶ καθαρὰ· ὅταν δ᾽ εὑρίσκηται μεμιγμένη μετά τινος ἄλλης, τείνει ἵνα κατισχύσῃ αὐτῆς. Ἕτερον χαρακτηριστικὸν αὐτῆς ὑπάρχει ὅτι, μόνη αὕτη τῶν λοιπῶν κράσεων δὲν μεταβάλλεται, ἀλλὰ μάλιστα ὑπερτερεῖ προϊούσης τῆς ἡλικίας.

Μεταξὺ τῶν διασήμων ἀνδρῶν, τῶν ὁποίων ἡ ἱστορία διετήρησε τὰ ὀνόματα, ἀναφέρονται ἔχοντες τὴν κρᾶσιν ταύτην ὁ Τιβέριος Καῖσαρ, Λουδοβῖκος ΙΑ΄. ὁ Πασχάλιος, ὁ Ἰ. Ἰ. Ῥουσσὼ, ὁ Ζιμερμᾶννος, ὁ Ῥοβεσπιέρος καὶ ἕτεροί τινες.

Ἤδη ὑπάρχει τι δυνάμενον ἵνα παράσχῃ εὐχάριστόν τινα ἐξήγησιν τῆς αἰτίας τῆς κράσεως ταύτης; Οἱ συγγραφεῖς

κατέβαλον καὶ ἐνταῦθα πᾶσαν αὐτῶν τὴν διανοητικὴν ἱκανότητα, ὅπως ἀνεύρωσι τὴν λύσιν τοῦ προβλήματος τούτου. Κατὰ τοὺς πλείστους οὖν τούτων, αἰτία τῆς νευρικῆς κράσεως θεωρεῖται ἡ ὑπεροχὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἀναμφίλεκτον ὑπάρχει ἀληθῶς σήμερον ὅτι, μεγάλη διάνοια συνδέεται καὶ συμπίπτει σχεδὸν πάντοτε μετὰ ἐγκεφάλου ὀγκώδους. Περίφημός τις συγγραφεὺς καὶ Φυσιολόγος ὁ Ρεβεΐλλιος Παρίσιος (Reveillé-Parise) ἐξετάσας εὗρεν ὅτι, αἱ κεφαλαὶ τοῦ Πασχαλίου, Βολταίρου, τῆς Κ. Στάελ, τοῦ μεγάλου Ναπολέοντος, τοῦ Βύρωνος, τοῦ Γάλ, τοῦ Κυβιέρου, μὴ ἐξαιρουμένης οὐδὲ τῆς τοῦ Σωκράτους, ἔφερον πᾶσαι μέγεθος καὶ ὄγκον μείζονα τοῦ συνήθους. (*) Ἐν ἑνὶ λόγῳ, παρ' ἅπασι τοῖς μέγα κλέος ἀραμένοις ἐπὶ σοφίᾳ, πολυμαθείᾳ καὶ ποικιλίᾳ ἐπιστημονικῶν γνώσεων, ἀνεῦρον οἱ περὶ τὴν λύσιν τοῦ ζητήματος τούτου ἀσχοληθέντες ἔκτακτόν τινα τοῦ ἐγκεφάλου ἀνάπτυξιν. Μὴ ὑπολάβῃ ὅμως τις ὅτι, ὁ νόμος οὗτος δὲν ἔχει καὶ ἐξαιρέσεις· ἀπαντῶμεν καὶ ἐνταῦθα τοιαύτας, καὶ πλείστας μάλιστα. Εὑρέθησαν λ. χάρ. μωροὶ καὶ ἠλίθιοι ἔχοντες κεφαλὰς ὀγκώδεις. Τοὐναντίον δὲ πάλιν εὑρέθησαν ἄνθρωποι μικροκέφαλοι, ἔχοντες τὰς διανοητικὰς αὐτῶν δυνάμεις λίαν ἀνεπτυγμένας· τῆς τελευταίας ταύτης περιστάσεως ὑπόδειγμα ἔχομεν πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ τὸν πρόγονον ἡμῶν θεῖον Ἱπποκράτη.

Ἐκ τῶν εἰρημένων λοιπὸν συνάγομεν τὸν ἑπόμενον Φυσιολογικὸν νόμον. Ἡ διάνοια δὲν ὑποτίθησι πανταχοῦ καὶ πάντοτε μέγεθος τοῦ ἐγκεφάλου μέγα, οὔτ' ἔχει ἀκριβῶς σχέσιν μετὰ τοῦ ὄγκου αὐτοῦ, ἀλλ' ἀναλογεῖ μᾶλλον πρὸς τὴν ἔκτασιν τῶν ἡμισφαιρίων, τὸν ἀριθμὸν καὶ τὸ βάθος τῶν

(*) Physiol. et Hyg. des hommes livrés aux travaux de l' esprit.

ἑλίκων αὐτοῦ. Ἰδοὺ ὅ,τι ὑπάρχει ἀποδεδειγμένον σήμερον, καὶ παραδεκτέον κατὰ τὴν ἐνεστῶσαν τῆς ἐπιστήμης κατάστασιν.

Ἡ νευρικὴ κρᾶσις ἐπηρεάζει τὴν παθολογικὴν τοῦ ἀτόμου κατάστασιν διὰ νευρικῶν φαινομένων ἀσυνήθων ὅλως. Τὰ φαινόμενα ταῦτα δύνανται ἵνα ἀναπτυχθῶσι καὶ ἐπιπλεχθῶσι μεθ' οἱασδήποτε ἀναφανείσης ἀσθενείας, πολλάκις δὲ λαμβάνουσι τοσαύτην ἐπίτασιν καὶ ὑπεροχὴν, ὥστε καὶ κατισχῦσαι αὐτῆς.

Αἱ νευρώσεις παντὸς εἴδους εἰσὶν οὕτως εἰπεῖν, κληροδότημα τῶν νευρικὴν κρᾶσιν ἐχόντων, ἀναφαινόμεναι συνεχέστερον καὶ εὐκολώτερον παρ' αὐτοῖς, ἢ παρὰ τοῖς ἔχουσιν οἱανδήποτε ἑτέραν κρᾶσιν.

Κανόνες Ὑγιεινοί. 1ον Φευκτέον πᾶν τὸ διεγεῖρον τὴν εὐαισθησίαν τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἰδίως δὲ πᾶν τὸ ἐπενεργοῦν ἐπὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων.

2ον Ἡ ἐξασθενοῦσα ὡς καὶ ἡ διεγείρουσα τροφὴ φευκτέα ὅσον οἷόν τε.

3ον Δέον ὅπως οἱ ἔχοντες νευρικὴν τὴν κρᾶσιν ποιῶνται συνεχῆ τῶν λουτρῶν χρῆσιν· διότι ἀπεδείχθη ἐκ τῆς πείρας ὅτι τὰ λουτρὰ ἐν περιπτώσει τοιαύτῃ ἐφάνησαν λίαν ὠφέλιμα ὄντα, ὡς καταστέλλοντα τὴν μεγάλην τοῦ νευρικοῦ συστήματος εὐαισθησίαν.

4ον Μετρία τις ἄσκησις καὶ ὁπωσοῦν δραστήριος οὐ μόνον ὑπαγορεύεται, ἀλλὰ καὶ ἐπιβάλλεται τοῖς νευρικοῖς, ἀντικαθισταμένης οὕτω τῆς διανοητικῆς ἀσκήσεως διὰ τῆς σωματικῆς. Τὰ σιδηροῦχα, ὡσαύτως καὶ ὁ Περουβιανὸς φλοιὸς ὠφελοῦσι, καταπολεμοῦντα τὴν χλωρο-ανεμικὴν κατάστασιν τῆς κράσεως ταύτης. Συμβάλλει ὡσαύτως καὶ ἡ ἐν ἀγροῖς διαμονή· βίος δέ τις ἐνεργὸς ἐστιν ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ πρὸς σωματικὴν εὐεξίαν.

SISMANOGLIO

Λυμφατικὴ Κρᾶσις.

Καὶ ταύτης τὰ κυριώτερα διακριτικὰ σημεῖά εἰσι τὰ ἑπόμενα. Τρίχες ξανθόχροοι, λεπταὶ· ὀφθαλμοὶ γλαυκοὶ, δέρμα λευκὸν καὶ λεπτοφυὲς· σάρκες πλαδαραὶ· ἕις, χείλη καὶ ὦτα ἐξογκωμένα, χεῖρες δὲ καὶ πόδες μεγάλοι, καὶ παρειαὶ μᾶλλον ἢ ἧττον ῥοδόχροοι· ἡ αἱμάτωσις ὑπάρχει ἀτελὴς, ὁ δὲ ἀριθμὸς τῶν σφαιριδίων τοῦ αἵματος ἠλαττωμένος· αἱ κινήσεις εἰσι βραδεῖαι· ἡ φυσιογνωμία ἠπία, ὑπεμφαίνουσα πολλάκις τὸ χαῦνον καὶ ἀπαθὲς τοῦ χαρακτῆρος· ἡ διάνοια ὑπάρχει ἧττον ζωηρὰ, ὡσαύτως καὶ αἱ αἰσθήσεις· ἐνίοτε ὅμως πεισμονή τις καὶ ἐπιμονὴ ἀκαταμάχητος συνδυάζονται μετὰ τῆς φαινομένης ταύτης ψυχρότητος. Ἕνεκα δὲ τοῦ χαρακτῆρος αὐτοῦ, ὁ λυμφατικὸς κύριος ὢν ἀείποτε ἑαυτοῦ, κατορθοῖ πολλάκις ἔργα ἀκατόρθωτα φαινόμενα τοις λοιποῖς· διότι, φλεγματικὸς φύσει καὶ ἀπαθὴς, σκέπτεται πολὺ πρὶν ἢ ἀποφασίσῃ, ἐκτελεῖ δὲ ὑπολογίζων ἐκ τοῦ προτέρου μετὰ βεβαιότητος τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἐπιχειρήσεως αὐτοῦ· ἐν καιρῷ δὲ κινδύνου, ὑπάρχει κύριος τῶν ἑαυτοῦ δυνάμεων, ὁσάκις πρόκειται οὐχὶ ἵνα ἀναπτύξῃ ἀποτόμως μεγίστην δραστηριότητα, ἀλλ' ἵνα κρίνῃ καὶ σκεφθῇ. Ἀπ' αὐτοῦ ἄπεστι τό ἀποφασιστικὸν ἐκεῖνο, ὅπερ ὑποτίθησι συγκινήσεις βαθείας καὶ ζωηρὰς, ἰδίας μόνον τοῖς αἱματώδεσι καὶ νευρικοῖς· πᾶν δ' ὅ,τι κατορθοῦται διὰ τῆς ὑπομονῆς καὶ ἐπιμονῆς, τοῦτο ἐκτελεῖ ἐντελέστατα καὶ μετ' ἐπιτυχίας ὁ λυμφατικὴν ἔχων κρᾶσιν. Ὅ,τι ὠθεῖ τοὺς λοιποὺς εἰς τὸ πράττειν ἔργα, ἐπάγοντα πολλάκις πικρὰ αἰσθήματα παρ' αὐτοῖς, τοῦτο θεωρεῖ ὁ λυμφατικὸς ἄνευ συγκινήσεως καὶ περιεσκεμμένως· ἀντὶ λοιπὸν τοῦ ἐπαιτιᾶσθαι ἑαυτὸν καὶ τοὺς λοιποὺς, σκέπτεται γαληνιαίως ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν πραγμάτων· ἀναλ-

γὴς αὐτὸς, συγκινεῖται ὀλίγον διὰ τὰ παθήματα τῶν ἄλλων· πιστὸς καὶ εἰλικρινὴς ἐν τῇ φιλίᾳ αὐτοῦ, προθυμεῖται ἵνα παράσχῃ χεῖρα βοηθείας καὶ ὑποστήριγμα ἀτυχεῖ τινι φίλῳ αὐτοῦ. Οὐδέποτε δ' ἐξερχόμενος τοῦ κύκλου τῆς ἐνεργείας αὐτοῦ, γινώσκει ἀείποτε ὅ,τι βούλεται, ἀποφεύγει δὲ πᾶν τὸ δυνάμενον ἵνα ἀποπλανήσῃ αὐτὸν, καὶ οὕτως εὐχαριστεῖται πάντοτε. Καὶ ταῦταμὲν εἰσι τά τε φυσικὰ καὶ ἠθικὰ χαρακτηριστικὰ σημεῖα τῶν ἐχόντων λυμφατικὴν κρᾶσιν.

Ποῖον ἐστὶν ἤδη τὸ παράγον τὴν κρᾶσιν ταύτην; Τινὲς παραδέχονται ὡς παραγωγὸν αὐτῆς αἰτίαν τὴν ὑπεροχὴν τοῦ λυμφατικοῦ συστήματος· ἕτεροι ὅμως θεωροῦσιν ὡς τοιαύτην τὴν ἀδράνειαν τούτου. Ὁ Ῥοαγέρος Κολλάρδος ὑποτίθησιν ὡς ἄμεσον τῆς κράσεως ταύτης αἰτίαν τὴν ἐλάττωσιν τοῦ ἀριθμοῦ τῶν σφαιριδίων τοῦ αἵματος, κατὰ συνέπειαν τοῦ ὁποίου τὸ αἷμα ἐνεργεῖ ἧττον ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· ἐξ οὗ προέρχονται ἡ βραδύτης τῶν λειτουργιῶν, τὸ ἀνεπαρκὲς καὶ ἧττον ἐνεργὸν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, καὶ ἡ χαλάρωσις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, τὰ ὁποῖα πάντα παράγονται ἐκ τοῦ ὀλίγου ἐρεθισμοῦ τοῦ αἵματος, κυκλοφορουῦντος ἄλλως καὶ ἀσθενέστερον (*). Κατὰ δὲ τὸν Κ. Λεβῆν (Levy), ἡ κρᾶσις αὕτη ἀποδοτέα « τῇ » ὑπεροχῇ τῆς ἀναπτύξεως, ζωτικότητος καὶ ἐνεργείας πάν» των τῶν ἱστῶν τῶν διερχομένων ὑπὸ ὑγρῶν μὴ αἱμα» τωδῶν, καὶ πάντων τῶν ὀργάνων τῶν σχηματιζόντων τὰ » ὑγρὰ ταῦτα· αἱ κατεργάσεις τῆς βλέννης, τοῦ ὀῤῥοῦ, τῆς » λύμφης κλπ. ὑπερέχουσιν ἐνταῦθα τῆς αἱματώσεως » (**). Προκειμένου ἤδη ἐκλογὴν ποιήσασθαι μεταξὺ τῶν διαφόρων τούτων θεωριῶν, τίνα παραδεκτέον ὡς ὀρθοτέραν; Μετὰ μακρὰν σκέψιν, οὐδόλως διστάζομεν ἵνα προτιμήσωμεν τὴν

(*) Αὐτόθι. (**) Traité d' Hygiène. tom. I.

τοῦ Ροαγέρου Κολλάρδου, μετὰ τοῦ ὁποίου συμφωνεῖ πληρέστατα καὶ ὁ Κ. Ἀνδράλιος, ὁ ὁποῖος φρονεῖ ὅτι, τὰ αἱματοσφαιρίδια εἰσιν ὀλιγώτερα τὸν ἀριθμὸν παρὰ τοῖς ἔχουσι τὴν κρᾶσιν ταύτην. Προσθετέον ὅμως τούτοις, ἵνα μὴ ἀφιστώμεθα τῆς ἀληθείας, ὅτι ἡ προσεχὴς αἰτία ταύτης τῆς κράσεως διαφεύγει τὰς γνώσεις ἡμῶν, καὶ ὅτι ἡ ζωϊκὴ δύναμις ὑπάρχει ἐν αὐτῇ ἧττον ἐνεργὸς καὶ ἰσχυρά.

Διαιρεῖται δὲ ἡ λυμφατικὴ κρᾶσις εἰς *συγγενῆ* καὶ *ἐπίκτητον*· ἡ τελευταία αὕτη παραγόμενόν ἐστι τῆς ἐπιῤῥοῆς, ἐπὶ τοῦ ἀτόμου ἐνεργουμένης ἐπί τινα χρόνον, καὶ καθ' ἡλικίαν ἧττον προκεχωρηκυίαν ὑπὸ ἐξωτερικῶν αἰτιῶν ἱκανῶς ἰσχυρῶν ἵνα ἀλλοιώσωσι τὴν ὑγείαν αὐτοῦ. Ἰδοὺ δὲ κατὰ τίνα τρόπον μεταβάλλεται ἡ φυσιολογικὴ αὐτοῦ κατάστασις.

1ον Ἡ ἀντίστασις τῶν ἐχόντων λυμφατικὴν κρᾶσιν κατὰ τῆς ἐπενεργείας τῶν φυσικῶν νοσοποιῶν αἰτίων, καὶ κατὰ τῶν διαφόρων παθογενικῶν αἰτιῶν ὑπάρχει μικροτέρα· τοῦθ' ὅπερ ἐξηγεῖ ἀρκούντως τὴν συχνότητα τῶν ἀσθενειῶν παρ' αὐτοῖς.

2ον Τὰ ἄτομα ταῦτα προδιατίθενται μᾶλλον πρὸς τὰς ὀξείας καὶ χρονίας φλεγμονὰς τῶν διαφόρων βλεννομεμβρανῶν καὶ τοῦ δέρματος· ἕνεκα τούτου, αἱ ὀφθαλμίαι, οἱ κατάῤῥοι παντὸς εἴδους, αἱ κυνάγχαι, αἱ ἐντερο-κωλίτιδες καὶ πολλαὶ δερμικαὶ νόσοι ἀνίατοι συνηθέστεραί εἰσι παρ' αὐτοῖς.

3ον Ὡς μία συνέπεια τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν ὑποκειμένων τούτων θεωροῦνται καὶ τὰ χοϊραδικὰ καὶ φυματώδη πάθη, ἅτινα ἀπαντῶνται κοινότερον παρ' αὐτοῖς.

4ον Τέλος, παρετηρήθη ὅτι αἱ πλεῖσται τῶν ἀσθενειῶν τείνουσιν εἰς τὸ λαβεῖν παρὰ τοῖς ἀτόμοις τούτοις χρόνιον

τύπον καὶ διαιωνίζονται μὴ ὑπεικουσαι οὐδεμιᾷ θεραπείᾳ.

Ὑγιεινὴ τῆς λυμφατικῆς κράσεως. Δέον ὅπως τὰ ἔχοντα τὴν κρᾶσιν ταύτην ἄτομα ἀπέχωσιν ἀπὸ παντὸς αἰτίου, ἱκανοῦ ἵνα ἐξασθενήσῃ ταῦτα, ἀναπνέωσι δὲ ἀέρα καθαρὸν τῆς ἐξοχῆς, καὶ κατοικῶσιν ἐν οἰκίᾳ εὐαέρῳ καὶ ξηρᾷ. Συμβάλλει λίαν τούτοις καὶ μία τακτικὴ ἄσκησις, ἀνάλογος οὖσα πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτῶν. Ἀναγκαία κρίνεται ὡσαύτως καὶ μία τροφὴ ἄφθονος, μεμιγμένη μετὰ νωπῶν λαχάνων. Φευκτέον δὲ καὶ τὴν ὑγρασίαν καὶ πάσας τὰς νοσοποιοὺς αἰτίας, ἱκανὰς οὔσας ἵνα ἐπενεργήσωσι θᾶττον ἢ βράδιον κακῶς ἐπὶ τῶν ἀτόμων τούτων. Δέον δ' ὅπως καταπολεμῶνται πᾶσαι αἱ ἀσθένειαι εὐθὺς ἅμα ἀναφανεῖσαι. Ἡ φλεβοτομία καὶ τὰ καθάρσια, καθὼς καὶ πᾶν μέσον ἐξασθενοῦν ἔστωσαν ἐν χρήσει λίαν πεφυλαγμένως καὶ μετὰ πολλῆς τῆς προσοχῆς· τὰ τονικὰ ὅμως γενικὰ καὶ τοπικὰ ἐνδείκνυνται λίαν ὠφελίμως τοῖς ἔχουσι λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν.

Χολερικὴ κρᾶσις.

Καθ' ἣν παρεδέχθημεν κατάταξιν τῶν κράσεων τοῦ Κ. Βεγίνου, διαιροῦντος αὐτὰς, ὡς ἴδομεν ἀνωτέρω, εἰς αἱματώδη, νευρικὴν καὶ λυμφατικὴν κρᾶσιν, ἀνεπτύξαμεν, ὅσον τὸ ἐφ' ἡμῖν, μετὰ τῆς δεούσης ἀκριβολογίας καὶ σαφηνείας, πᾶν ὅ,τι ἀνάγεται ἑκάστῃ τῶν κράσεων τούτων. Ἤδη ἁπτόμεθα ζητήματός τινος τῆς Ὑγιεινῆς διαφιλονεικουμένου. Κατὰ τὴν ἐνεστῶσαν τῆς ἐπιστήμης κατάστασιν, ἡ χολερικὴ κρᾶσις ὑπάρχει παραδεκτέα ὡς καὶ αἱ προηγούμεναι τρεῖς; Ἰδοὺ τὸ ζήτημα, ὅπερ ἀπησχόλησε καὶ ἀπασχολεῖ εἰσέτι τοὺς Ὑγιονόμους. Καὶ οἱ μὲν πλεῖστοι τῶν συγγραφέων (τούτοις δὲ συνταττόμεθα καὶ ἡμεῖς) ἀποκρίνονται ἀποφατικῶς. Οἱ παραδεχόμενοι δὲ καὶ ὑποστηρίζοντες τὸ

ἐναντίον θέμα, ἀναγνωρίζουσιν αὐτὴν διὰ τῶν ἑπομένων ἰδιαιτέρων χαρακτηριστικῶν σημείων· οἷον, τοῦ ὀγκώδους ἥπατος, τοῦ ὑποκιτρίνου δέρματος, τῆς βραδείας πέψεως· μιᾶς φυσιογνωμίας ἐκφραστικῆς, καταδηλούσης τὸ σταθερὸν καὶ τὴν διάνοιαν· ὁ ἠθικὸς χαρακτὴρ ὑπάρχει κατηφὴς, σκυθρωπὸς, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ ἐνεργός. Ἡ κρᾶσις αὕτη ἀπαντᾶται κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα μᾶλλον ἢ κατὰ τὰ ψυχρὰ καὶ εὔκρατα· ὀφείλεται δὲ, κατὰ τοὺς ἀρχαίους συγγραφεῖς, αὐξήσει τινι τῆς χολῆς μεμιγμένης μετὰ τοῦ αἵματος, καὶ ἰδίῳ τινι ἐρεθισμῷ τοῦ ἥπατος τοῦ ἐκκρίνοντος ταύτην. Ἀλλ' ὑπάρχει ἆρά γε ἀποδεδειγμένον ὅτι, ἡ χολὴ ἐκκρίνεται ἀφθονώτερον παρὰ τοῖς χολερικοῖς, καὶ ὅτι τὸ αἷμα περιέχει τὰ συστατικὰ τῆς χολῆς στοιχεῖα ἐν μείζονι ποσότητι; Μέχρι τοῦ νῦν τὸ πρόβλημα τοῦτο μένει ἄλυτον. Ὅ,τι εἶπον λοιπὸν καὶ ὅ,τι ἔγραψαν περὶ τῆς χολερικῆς κράσεως βασίζεται ἁπλῶς καὶ μόνον ἐπὶ εἰκασιῶν. Καὶ τὸν μὲν χρωματισμὸν τοῦ δέρματος ὁ Ῥοαγέρος Κολλάρδος ἀποδίδωσιν ἰδίᾳ τινι καταστάσει τοῦ αἵματος, καὶ διαχύσει τινων ἐκ τῶν στοιχείων τούτου ἐν τῷ κυψελώδει ἱστῷ, ὡς παρατηρεῖται τοῦτο ἐναργέστατα κατὰ τὸν ἴκτερον τῶν νεογνῶν. Τὸ δὲ μέγεθος τοῦ ἥπατος ἀποδοτέον κωλύματί τινι τῆς ἐκκρίσεως τοῦ ὀργάνου τούτου, οὐχὶ δ' ἐρεθισμῷ τινι ἢ ὑπερεκκρίσει. Τοιοῦτό τι δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῶν λοιπῶν διακριτικῶν τῆς χολερικῆς κράσεως σημείων, τὰ ὁποῖα παρεδέχθησαν συγγραφεῖς τινες.

Συγκεφαλαιοῦντες λοιπὸν λέγομεν μετὰ τοῦ Ῥοαγέρου Κολλάρδου, Βεγίνου, Λεβῆ κλπ. ὅτι, τὴν χολερικὴν κρᾶσιν ὀφείλομεν ὅπως θεωρήσωμεν οὐχὶ ὡς φυσιολογικήν τινα κατάστασιν. ἀλλ' ὡς νοσηράν. Ἀλλὰ λέγοντες οὕτω, δὲν ἀποκλείομεν περιστάσεις τινας, δυναμένας ἵνα παραγάγωσιν

ἀκολούθως τὴν χολερικὴν τῶν ἀρχαίων κρᾶσιν. Ὑποτεθείσθω, ἐπὶ παραδείγματι, κώλυμά τι, ὑφ' ἥστινοσδηποτοῦν αἰτίας ἐπενεχθὲν τῇ ἐλευθέρᾳ ἐκκρίσει τῆς χολῆς· τί προκύψει ἐκ τούτου; Τὸ ἧπαρ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει μὴ δυνάμενον ἐκτελεῖν ἐλευθέρως τὴν λειτουργίαν αὐτοῦ, δὲν ἀποχωρίζει ἀπὸ τοῦ αἵματος ἐν ἀρκούσῃ ποσότητι τὰ συστατικὰ τῆς χολῆς, ἕνεκα τοῦ ὁποίου βλέπομεν τότε πάντα τὰ ὑπὸ τῶν συγγραφέων ἀποδοθέντα τῇ χολερικῇ κράσει σημεῖα, χρῶμα τοῦ δέρματος ὑποκίτρινον, πέψιν βραδεῖαν κλπ. κλπ. Καὶ τοσαῦτα μὲν ἱκανὰ ἔστωσαν περὶ τῆς χολερικῆς λεγομένης κράσεως.

Τοὺς χαρακτῆρας τῆς κράσεως ταύτης, ἢ μᾶλλον, τῆς νοσηρᾶς ταύτης καταστάσεως παρέσχον, καθὰ λέγεται, ὁ μέγας Ἀλέξανδρος, ὁ Ἰούλιος Καῖσαρ, ὁ Βροῦτος, ὁ Μωάμεθ, ὁ Σίξτος πέμπτος, ὁ Κρόμβελ, Πέτρος ὁ μέγας, ὁ Ναπολέων κλπ. ἐν ἑνὶ λόγῳ, οἱ ἰσχυρότεροι καὶ κραταιότεροι μονάρχαι, οἱ περιφημότεροι στρατηγοί, καὶ οἱ νοημονέστεροι καὶ ἐπιδεξιώτεροι πολιτικοὶ ἄνδρες τῶν ἀρχαίων καὶ νεωτέρων χρόνων.

Μικταὶ κράσεις.

Μέχρι τοῦ νῦν ἐσπουδάσαμεν τὰς κράσεις ἐν καθαρᾷ καὶ ἀμιγεῖ καταστάσει· ἀλλ' αὗται δὲν ὑποτίθενται ὑπάρχουσαι πάντοτε τοιαῦται, οἵαι περιεγράφησαν ἀνωτέρω· συνδυάζονται συνεχῶς μετ' ἀλλήλων, συμμίγνυνται κατὰ διαφόρους ἀναλογίας, καὶ παράγουσι τὰς καλουμένας *Μικτὰς κράσεις*, περὶ ὧν εἴπωμεν ὀλίγα τινα.

1ον *Αἱματο-νευρικὴ κρᾶσις.* Ἐνίοτε παρατηρεῖται νευρική τις εὐαισθησία παρ' ἀτόμῳ τινι, οὗ τινος τὸ αἷμα ἀφθονεῖ ἰνώδους καὶ σφαιριδίων τοῦ αἵματος. Συνεχέστερον ἀπαντᾶται τοῦτο παρὰ τῷ ἀνδρὶ, ὑπάρχει δὲ ἡ ὠφελιμωτέρα κρᾶσις. Τὸ σῶμα ὑπάρχει εὔρωστον, τὸ βλέμμα γορ-

γὸν, αἱ δὲ κινήσεις εὔκολοι καὶ τακτικαὶ· τὸ πνεῦμα ζωηρὸν καὶ διαπεραστικὸν· αἱ ἰδέαι ταχέως συλλαμβανόμεναι, πραγματοποιοῦνται εὐθὺς· τὰ πάθη εἰσὶ τρυφερὰ, εἰλικρινῆ, οὐχὶ δὲ ἐκτεθηλυμένα· ὁ χαρακτὴρ ὑπάρχει εὔθυμος, τὸ δὲ θάρρος καὶ ἡ ἀνδρία καταδηλοῦνται εὐκολώτερον. Ἡ κρᾶσις αὕτη ἀπαντᾶται συνήθως παρά τισι λαοῖς ὀρεσιβίοις.

2ον *Λυμφατικο-νευρικὴ κρᾶσις.* Αὕτη ὑπάρχει συνήθης παρὰ ταῖς γυναιξίν.

3ον *Αἱματο-λυμφατικὴ κρᾶσις.* Αὕτη ἀνήκει κυριώτερον τῷ ἀνδρὶ, χαρακτηρίζει δὲ λαούς τινας τῶν βορείων μερῶν, τοὺς Βέλγους κλπ.

Καὶ αὗται μέν εἰσιν αἱ συνηθέστεραι τῶν κράσεων ἑνώσεις. Οἱ συνδυασμοὶ ὅμως οὗτοι ἀποτελοῦνται οὐχὶ διὰ χημικῆς τινος συνθέσεως, ὡς βλέπομεν γινόμενον τοῦτο κατὰ τὰς χημικὰς τῶν σωμάτων συγγενείας, οὔτε παράγονται ἔκ τινος ἰσορροπίας τῆς ἐνεργείας δύο γενικῶν συστημάτων τοῦ ὀργανισμοῦ, τοῦ νευρικοῦ συστήματος λ. χάρ. καὶ τοῦ αἱματώδους, ἀλλὰ τὸ ἓν τῶν συστημάτων τούτων ὑπερτερεῖ τοῦ ἑτέρου. Οὕτως, ἡ νευρικὴ κρᾶσις δὲν ἀποκλείει παντελῶς ἐνέργειαν τινα τῶν λειτουργιῶν τῆς θρέψεως, οὔτε αὔξησιν τῶν σφαιριδίων τοῦ αἵματος· ἀλλὰ δυοῖν θάτερον· ἢ οἱ τελευταῖοι οὗτοι χαρακτῆρες ὑπερέχουσιν, ἢ ὁ νευρικὸς ἐρεθισμὸς κατισχύει τούτων. (*)

§ 2. *Διάπλασις τοῦ σώματος.*

Ὅσοι τῶν συγγραφέων ἐπειράθησαν ἵνα δῶσιν ὁρισμόν τινα κατάλληλον, ἐκφραστικὸν τῆς ἐννοίας τῶν δύο τούτων

(*) Παρεξετείναμεν ἴσως τὸ περὶ κράσεων κεφάλαιον πλέον ἢ ὅσον ἔδει· ἀλλὰ τί ποιητέον; Θεωρήσαντες τὸ μέρος τοῦτο τῆς Ὑγιεινῆς ὡς ἓν ἐκ τῶν οὐσιωδεστέρων καὶ περιεργοτέρων, ὑπερεπηδήσαμεν μικρὸν τὰ ὅρια, ἅτινα διεγράξεν ἡμῖν ἀπ' ἀρχῆς ἤδη ὁ προτιθέμενος σκοπὸς τοῦ παρόντος συγγράμματος. Διόπερ ἐξαιτούμεθα τὴν εὐμένειαν τῶν ἀναγνωστῶν.

λέξεων, ἀπέτυχον ὁ εἷς μετὰ τὸν ἕτερον· καὶ οὕτως ἔδει γενέσθαι· διότι πῶς δυνάμεθα ἵνα ὁρίσωμεν πρᾶγμά τι, ὅπερ ἕκαστος ἐννοεῖ μὲν εὐκόλως, ἀλλὰ τὸ ὁποῖον δὲν ἐκφράζεται διὰ λέξεων δηλωτικῶν τῆς φύσεως αὐτοῦ τούτου τοῦ ἀντικειμένου; Ἀπέχοντες λοιπὸν παντὸς οἱουδήποτε ὁρισμοῦ τῆς σωματικῆς διαπλάσεως, ἥτις οὐδὲν ἕτερόν ἐστι γενικῶς θεωρουμένη ἢ γενική τις κατάστασις ἑκάστου ἀτόμου, ἀρκούμεθα μόνον ἵνα ἀναφέρωμεν ἐνταῦθα τὰς περὶ αὐτῆς ἰδέας συγγραφέων τινων τῶν ἐπισημοτέρων. Ἰδοὺ πρῶτον πῶς ἐννοεῖ τὴν σωματικὴν διάπλασιν ὁ Ροαγέρος Κολλάρδος, τὸ ὄνομα τοῦ ὁποίου ἀναφέρομεν πάντοτε μεθ' ἡδονῆς ἅμα καὶ σεβασμοῦ, ὁσάκις γίνεται λόγος περὶ τοιαύτης τινος ὕλης. Μεταφέρομεν αὐτολεξεὶ τὴν ἰδέαν τοῦ συγγραφέως τούτου. « Πᾶς ἄνθρωπος, λέγει οὗτος, ὑπάρχει ἀρχι- » κῶς πεπροικισμένος διὰ μιᾶς ἰδίας αὐτῷ διαπλάσεως, δια- » κεκριμένης ἀπὸ τῆς κυρίως καλουμένης κράσεως..... » Ἡ διάπλασις ἐστὶν ἡ βάσις τῆς ἀτομικῆς φύσεως, ἡ δὲ » κρᾶσις τὸ εἶδος αὐτῆς μᾶλλον ἢ ἧττον διαρκές. » Τέλος, « Ἡ διάπλασις ὑπάρχει ἡ γενικὴ ἔκφρασις τοῦ ἰδιαιτέρου » ὀργανισμοῦ ἑκάστου ἀτόμου. » Καὶ ταῦτα μὲν ὁ Ροαγέρος Κολλάρδος. Ὁ δὲ Κ. Λεβῆς θεωρεῖ τὰς διαπλάσεις ὡς τὸ ὁλικὸν ἀποτέλεσμα πασῶν τῶν ἀτομικῶν αἰτιῶν, τῆς κράσεως δηλονότι, τῆς ἰδιοσυγκρασίας, τοῦ βαθμοῦ τῆς φυσικῆς δυνάμεως, τῆς ἁρμονίας τῶν διαφόρων λειτουργιῶν, τοῦ συνόλου τῆς ἀντιστάσεως κατὰ τῶν διαφόρων ἀσθενειῶν, καὶ τέλος, τῆς ἀναλογίας τῆς ζωτικότητος. Τὸ ὁλικὸν τοῦτο ἀποτέλεσμα ἐκφράζεται διὰ τῶν λέξεων *δύναμις ἢ ἀδυναμία.* (*) Παραλείποντες τὰς λοιπὰς θεωρίας, ὡς καὶ τὴν συζήτησιν ἑκάστης τούτων, λέγομεν μόνον ὅτι

(*) Αὐτόθι.

ἡ δύναμις τῆς σωματικῆς διαπλάσεως ἑκάστου ἀτόμου ὑπάρχει κατ᾽ εὐθὺν λόγον τῆς στερεότητος καὶ ἐντελείας τῆς ἀνατομικῆς κατασκευῆς τῶν διαφόρων ὀργάνων, τῆς φυσιολογικῆς ἁρμονίας τῶν διαφόρων λειτουργιῶν, τοῦ βαθμοῦ τῆς φυσικῆς δυνάμεως, τῆς ἀντιστάσεως κατὰ τῶν νοσοποιῶν αἰτίων, καὶ τελευταῖον, τῆς ἐνεργείας τῆς ζωτικότητος· κατ᾽ ἀντίστροφον δὲ λόγον τῶν αὐτῶν περιστάσεων ὑπάρχει ἡ ἀδύνατος σωματικὴ διάπλασις. Μεταξὺ δὲ τῶν δύο τούτων ἄκρων ἐννοεῖται ὅτι ὑπάρχουσι διάφοροι βαθμοὶ διάμεσοι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

ΠΕΡΙ ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΩΝ.

Ἰδιοσυγκρασία καλεῖται ὁ τρόπος τοῦ εἶναι καὶ αἰσθάνεσθαι ἑκάστου ἀτόμου ἰδίως λαμβανομένου. Ἡ εἰδικὴ αὕτη διάθεσις ἐπάγει ἀποστροφὰς καὶ κλίσεις εἰδικάς. Ἐξηγούμεθα. Ἐκ πείρας γινώσκομεν πάντες ὅτι, ἡ σχέσις ἡμῶν πρὸς τὰ ἐκτὸς σώματα ὑπάρχει μεγίστη, καὶ καταφαίνεται ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν σωμάτων τούτων ἐπὶ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων ἡμῶν αὐτῶν, ὅθεν προέρχονται αἱ αἰσθήσεις, αἱ κλίσεις καὶ ἀποστροφαί. Γινώσκομεν προσέτι ὅτι, τὰ ἀποτελέσματα ταῦτα εἰσι τὰ αὐτὰ παρὰ τοῖς πλείστοις τῶν ἀνθρώπων. Ἀλλ᾽ οὐχ οὕτως ἔχει πάντοτε. Ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι, ἐπηρεαζόμενοι ἰδιαζόντως ἐκ τῶν σωμάτων τούτων, ἐξ οὗ προκύπτουσιν αἰσθήσεις ἢ ἀντιλήψεις, ὀρέξεις καὶ ἀποστροφαὶ ὅλως ἀσυνήθεις. Ἡ κατάστασις λοιπὸν αὕτη τῶν ἀνθρώπων τούτων, τοῦ διατίθεσθαι εὐαρέστως ἢ δυσαρέστως ὑπὸ τῶν σωμάτων τούτων κατὰ τρόπον ὅλως ἰδιάζοντα, ἐστὶν ἣν καλοῦμεν ἐνταῦθα *Ἰδιοσυγκρασίαν*, εἰδικώτερον καλουμένην οὕτως, ὅταν φθάσῃ εἰς βαθμόν τινα. Σημειωτέον δ᾽ ὅτι, αἱ ἰδιοσυγκρασίαι ἄπειροί εἰσι τὸν ἀριθμὸν, καὶ προέρχονται αἱ μὲν ἐκ τῶν ὀργάνων, αἱ δὲ ἐκ τῶν αἰσθήσεων.

Ταῖς πρώταις, τοὐτέστιν ἐκείναις, αἱ ὁποῖαι προέρχονται ἐκ τῶν ὀργάνων, ὑπάγονται ἡ πεπτικότης τοιαύτης τινος τροφῆς, καὶ ἡ ἀπεψία ἑτέρας τινος, ἐπιθυμία τις καταφανὴς, τὴν ὁποίαν ὁ μὲν ἀδυνατεῖ ἵνα ὑπερνικήσῃ, ἕτερος δέ τις ἀποστρέφεται θανασίμως. Τὰς πλείονας τῶν ἰδιοσυγκρασιῶν παρέχουσιν ἴσως αἱ ἐγκεφαλικαὶ δυνάμεις.

Τῇ δευτέρᾳ τάξει τῶν ἰδιοσυγκρασιῶν, τῶν προερχομένων δηλονότι ἐκ τῶν αἰσθήσεων, ὑπάγονται τὰ δυσάρεστα αἰσθήματα, ἅτινα παράγει ἐν ἡμῖν ἡ ὀσμὴ τοιαύτης τινος οὐσίας, ἡ θέα ζώου τινος, ὁ ἦχος σωμάτων τινῶν, ἡ γεῦσις τροφῆς τινος, ἡ ἁφὴ τοιούτου ἢ τοιούτου σώματος κλπ. κλπ. Καθ᾽ ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις, οὐδεμία ἰδιότης ὀργανικὴ, οὐδεμία ἀνατομικὴ κατασκευὴ εἰδικὴ δύναται ἵνα ἐξηγήσῃ τὰς ἀλλοκότους ταύτας αἰσθήσεις, τὰς κλίσεις καὶ εἰδικὰς ἀποστροφὰς τῶν ἀνθρώπων τούτων. Διὸ ματαίως συγγραφεῖς τινες ἐπειράθησαν ἵνα ἐξηγήσωσι ταύτας διὰ τῆς ὑπεροχῆς ὀργάνου τινος, ἢ ὁλοκλήρου τοῦ συστήματος τῶν ἀτόμων τούτων. (*)

(*) Ἡ ἱστορία βρίθει ἀνεκδότων τοιούτου εἴδους, δυναμένων ἵνα πληρώσωσι τόμους ὁλοκλήρους. Περιττὴν κρίνομεν τὴν ἐξιστόρησιν τούτων ἐν στοιχειώδει συγγράμματι. Οὐδεὶς δ᾽ ὑπάρχει, νομίζομεν, ὁ μὴ ἰδὼν, ἢ ἀναγνοὺς, ἢ ἀκούσας ἄλλου τινος διηγουμένου ὅτι, ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι, ἐπὶ τῶν ὁποίων διάφορα ἀντικείμενα ἔχουσι τοιαύτην ἐπιρροὴν, ἕνεκα τῆς ὁποίας παράγονται αἰσθήσεις καὶ ἀντιλήψεις, ὀρέξεις καὶ ἀποστροφαὶ εὐάρεστοι παρὰ τοῖς μὲν, δυσάρεστοι δὲ παρά τισιν ἄλλοις. Καὶ ἡμεῖς αὐτοὶ ἀπηντήκ-

Κανόνες Ὑγιεινοί. 1ον Ἐπειδὴ ἡ ἰδιοσυγκρασία ἐξασκεῖ μεγίστην ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τῆς ζωϊκῆς οἰκονομίας εἴτε ὑγιοῦς, εἴτε ἀσθενοῦς, ὀφείλομεν ἵνα μὴ παραμελῶμεν αὐτὴν, ὁσάκις ὑπαγορεύομεν ἀτόμῳ τινὶ ὑγιεινὰ παραγγέλματα, ἢ θεραπεύομεν ἀσθένειάν τινα αὐτοῦ· ἄλλως ἐκτίθεμεν ἑαυτοὺς εἰς ἄτοπα, ἅτινα δύνανται ἵνα ἔχωσιν ἐπακόλουθα δυσάρεστα.

2ον Ὑγιοῦς ὄντος τοῦ ἀνθρώπου, κατ' οὐδένα ἄλλον τρόπον δυνάμεθα ἵνα ἐξαφανίσωμεν ἢ ἐλαττώσωμεν ἰδιοσυγκρασίαν τινα δυσάρεστον, ἢ καὶ ἐπιζήμιον τῇ ὑγείᾳ, ἢ προχωροῦντες βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον, διὰ μέσων ποικίλων καὶ ἀντιθέτων, ἀντικαθιστῶντες μάλιστα τὰς ἀρχαίας ἕξεις διὰ νέων. Ἡ ἀκριβὴς διατήρησις τῶν κανόνων τούτων ὑπάρχει τὰ μάλιστα ἀναγκαία, διότι ἄλλως ἀντὶ ὠφελείας προκύπτει βλάβη πολλάκις ἀνεπανόρθωτος.

σαμεν παρά τισιν ἀτόμοις ἰδιοσυγκρασίας ἀσυνήθεις ὅλως καὶ ἀλλοκότους. Τούτων ἀναφέρομεν τὰς περιεργοτέρας. Κύριός τις, τοσοῦτον ἀλγεινῶς προσεβάλλετο ὑπὸ τῆς ὀσμῆς ἀλεκτορίδος ζεούσης ἐν τῇ χύτρᾳ, ὥστε παρεκάλει μετὰ δακρύων τοὺς περὶ αὐτὸν ὅπως ἀφαιρέσωσιν αὐτὴν ἀπὸ τοῦ πυρός! Κυρία τις, ζῶσα ἔτι, οὐδόλως ἀνέχεται τὴν θέαν τυροῦ· διότι καταλαμβάνεται εὐθὺς ὑπὸ ναυτίας καὶ ἐμέτου! Ἑτέρα τις κυρία τοσοῦτον κακῶς διατίθεται ὑπὸ τῆς μουσικῆς, ὥστε καταλαμβανομένη ὑπὸ δυσθυμίας καὶ θλίψεως ἐπὶ τῇ ἀκοῇ αὐτῆς, τρέπεται εἰς δάκρυα, ἅπερ ἀνακουφίζουσιν αὐτὴν ὀλίγον! Ἠκούσαμεν μαρτύρων ἀξιοπίστων λεγόντων ὅτι, εἷς τῶν τοῦ ἡμετέρου κλήρου, ἀνὴρ ἄλλως ἐμβριθὴς καὶ δόκιμος, διήγαγε τὸν βίον αὐτοῦ πάντα τρεφόμενος ἀπὸ παντὸς οἱουδήποτε βρώματος πλὴν ἄρτου, ἡ θέα τοῦ ὁποίου καὶ ὀσμὴ διήγειρε παρ' αὐτῷ ἀλγεινὰς αἰσθήσεις καὶ συγκινήσεις! Ἀξιοσημείωτον δ' ἐστὶν ὅτι, αἱ ἰδιοσυγκρασίαι αὗται μεταδίδονται καὶ κληρονομικῶς ἀπὸ τῶν γονέων εἰς τὰ τέκνα, ὡς συνέβη ἵνα ἴδωμεν τοῦτο κατὰ τὰ ἀνωτέρω δύο πρῶτα παραδείγματα. Οὔτε δὲ ἡ καλὴ θέλησις ἀπὸ μέρους τῶν ἀνθρώπων τούτων, οὔτε αἱ προτροπαὶ καὶ ὁδηγίαι φίλων, συγγενῶν καὶ ἰατρῶν ἠδυνήθησαν μέχρι τῆς ὥρας ἵνα κατισχύσωσι τῶν ἀλλοκότων τούτων ἰδιοσυγκρασιῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

ΠΕΡΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ.

Ἡ διὰ τῆς γεννήσεως μετάδοσις ἀπὸ τῶν γονέων εἰς τὰ τέκνα φυσιολογικῆς τινος ἢ παθολογικῆς καταστάσεως καλεῖται *Κληρονομία*. Μεταδίδονται δὲ ἐκ μὲν τῶν φυσιολογικῶν καταστάσεων τῶν γονέων εἰς τὰ τέκνα κληρονομικῶς,

1ον Τὸ ἐξωτερικὸν σχῆμα καὶ τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου.

2ον Ἡ κορμοστασία, ἡ φυσικὴ δύναμις καὶ ἡ μακροβιότης.

3ον Αἱ ἠθικαὶ ὁμοιότητες, τὰς ὁποίας ὅμως ἡ ἀνατροφὴ δύναται μεταβαλεῖν οὕτως, ὥστε διακρίνεσθαι μετὰ δυσκολίας πολλῆς.

4ον Οἱ χαρακτῆρες τῆς φυλῆς, τῶν ἐθνῶν.

5ον Αἱ κράσεις, αἱ ὀργανικαὶ διαπλάσεις καὶ αἱ ἰδιοσυγκρασίαι.

Ἐκ δὲ τῶν παθολογικῶν καταστάσεων μεταδίδονται κατὰ κληρονομικὴν γραμμὴν,

1ον Αἱ παρεκτροπαὶ τοῦ σχήματος τῶν τε ἐξωτερικῶν καὶ ἐσωτερικῶν ὀργάνων.

2ον Ἡ προδιάθεσις ἢ ἡ ὀργανικὴ ἐπιδεκτικότης πρὸς τὰς ἀσθενείας.

Ἡ κληρονομία αὕτη τῶν τέκνων μεταβάλλεται, πολλάκις μὴ μεταδιδομένης οὐδεμιᾶς, εἴτε φυσιολογικῆς, εἴτε νοσολογικῆς καταστάσεως τῶν γονέων· ἄλλοτε πάλιν ὑπερπηδᾶται μία γενεά· ἄλλοτε δὲ, καί τοι τῆς ὀργανικῆς προδιαθέσεως εἰς νοσηράν τινα κατάστασιν μεταβεθείσης, οὐ-

SISMANOGLIO MEGARO

δεμία ἀσθένεια ἀναφαίνεται, εἴτε διότι παραγωγός τις αἰτία δὲν συνέτεινεν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῆς, εἴτε διότι μία Ὑγιεινὴ καλῶς ἐννοουμένη, ἢ κατάλληλοι προφυλάξεις διεσκέδασαν, ἢ τοὐλάχιστον ἠλάττωσαν τὴν προδιάθεσιν ταύτην. Τελευταῖον, θεωρεῖται ὡς ἀποδεδειγμένον ἤδη ὅτι, ἡ μήτηρ κληρονομικῶς μεταδίδωσι συχνότερον, βεβαιότερον καὶ χαρακτηριστικώτερον τοῖς ἑαυτῆς τέκνοις τὴν νοσηρὰν ὀργανικὴν προδιάθεσιν.

Ταῖς αἰτίαις ταύταις δυνάμεθα ἔτι προσθεῖναι τὴν ἡλικίαν τῶν γονέων. Παρετηρήθη ὅτι οἱ γονεῖς μεταδιδοῦσι τοῖς τέκνοις ἑαυτῶν τὴν νοσηρὰν ταύτην κατάστασιν τοσούτῳ εὐκολώτερον, ὅσῳ προβεβηκότες εἰσὶ τὴν ἡλικίαν. Ἡ δίαιτα, ὡσαύτως δὲ καὶ αἱ ὑγιειναὶ φροντίδες, αἷς καθυποβάλλονται οἱ γονεῖς πρὸ καὶ κατὰ τὴν σύλληψιν, ἐξασκοῦσι μεγίστην ἐπιρροήν. Οὕτως, ἡ νοσηρὰ προδιάθεσις μεταδίδοται ἧττον εὐκόλως, ἐὰν ἡ δίαιτα αὕτη καὶ αἱ ὑγιειναὶ φροντίδες ἦσαν κατάλληλοι ἵνα καταβάλωσι τὴν ἀσθένειαν τῶν γονέων.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Ὀφείλομεν πρὸ παντὸς ἄλλου ἵνα βελτιώσωμεν τὴν σωματικὴν διάπλασιν, ἀποτρέποντες, ὅσον οἷόν τε, τὰ μεταξὺ δύο ἀτόμων καχεκτικῶν καὶ ἐχόντων ἀσθενῆ τὴν κρᾶσιν συνοικέσια, ἐκ τῶν ὁποίων προέρχονται τέκνα ἀσθενέστερα καὶ πλέον καχεκτικά, μᾶλλον δὲ προδιατεθειμένα ἰδιαζόντως εἰς τὰς χοιράδας, τὰ φύματα, τὴν ῥαχῖτιν κτλ. καὶ συμβουλεύοντες τὴν σύζευξιν ἀνδρὸς ἰσχυροῦ, ῥωμαλαίου καὶ εὐρώστου μετὰ γυναικὸς ἐχούσης λυμφατικὴν κρᾶσιν, καὶ τἀνάπαλιν.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἕνωσις δύο ἀτόμων, ἐχόντων νευρικὴν τὴν κρᾶσιν, παράξει τέκνα τῆς αὐτῆς κράσεως, ἀλλ' ἐν μείζονι ἔτι βαθμῷ, προτιμητέον κρίνομεν τὸ συνοικέσιον ὑποκειμένου τινος νευρικοῦ μετὰ γυναικὸς αἱματώδους, ἵνα ἐκ τῆς

ἑνώσεως ταύτης προκύψῃ μίγμα τι τῶν κράσεων, καὶ οὐδετερωθῶσιν οὕτως αἱ ἀμφοτέραις ἀνήκουσαι φυσιολογικαὶ συνθῆκαι (*).

Ἡ ἕνωσις δύο ἀτόμων διαφόρων φυλῶν ἐξάγει κάλλιον παντὸς ἄλλου τὴν τελευταίαν ταύτην πρότασιν. Οὕτως, ἡ σύζευξις ἀνδρὸς μέλανος μετὰ λευκῆς γυναικὸς παράγει τέκνα φέροντα χρῶμα ὑπομέλαν· ἑνὸς δὲ τούτων τῶν τέκνων ἡ ἕνωσις μετὰ λευκῆς γυναικὸς παράγει τέκνον ἧττον ὑπομέλαν, καὶ οὕτω καθεξῆς, ἕως οὗ τὸ γεννηθὲν οὐδὲν διαφέρει τῆς Καυκασίας φυλῆς. Τοὐναντίον πάλιν, τέσσαρες γενεαὶ κατ' ἀντίθετον ἔννοιαν καταβιβάζουσι τὸν λευκὸν τύπον εἰς τὸν μέλανα.

Δεύτερον χρέος ἔχομεν, ὅταν ἡ κληρονομικὴ νοσηρὰ προδιάθεσις ὑπάρχει ἀνεπτυγμένη παρὰ τῷ τέκνῳ, ἢ ὅταν οἱ γονεῖς ἔχωσι κληρονομικάς τινας ἀσθενείας, ὧν τὴν ἀνάπτυξιν φοβούμεθα παρὰ τοῖς ἐξ αὐτῶν γεννηθεῖσι τέκνοις, χρέος ἔχομεν, λέγομεν, ἵνα καταβάλωμεν, μεταβάλωμεν ἢ ἐλαττώσωμεν τὰς νοσηρὰς ταύτας προδιαθέσεις δι' ὧν ἡ Ὑγιεινὴ ὑπαγορεύει μέσων· ταῦτα δέ εἰσι

1ον Ἡ θήλασις τοῦ βρέφους διὰ τροφοῦ τινος εὐρώστου, εὐσάρκου, καὶ ἐχούσης ὅλως ἀντιθέτους τῶν φυσικῶν χαρακτήρων τῶν γονέων συνθήκας.

2ον Δέον ὅπως ἀντικαταστήσῃ βραδύτερον τὴν θήλασιν

(*). Γινώσκομεν κάλλιστα ὅτι, προκειμένου λόγου περὶ συνοικεσίου μεταξὺ δύο ἀτόμων, λαμβάνονται ὑπ' ὄψιν, μάλιστα παρὰ τῇ ἀνωτέρᾳ τῆς κοινωνίας ἡμῶν τάξει, τὸ γένος, ἡ ἐλευθέριος ἀνατροφή, καὶ πρὸ πάντων τὰ χρηματικὰ μέσα τῶν συμβαλλομένων μερῶν· ἀδιάφορον δὲ, ἐὰν οἱ εἰς γάμου κοινωνίαν μέλλοντες ἐλθεῖν ὦσιν ὑγιεῖς καὶ εὔρωστοι, ἢ ἀσθενεῖς καὶ καχεκτικοί· τοῦτο εἰς οὐδὲν λογίζονται. Καί τοι δὲ γινώσκοντες ταῦτα πάντα, καὶ βέβαιοι ὄντες ὅτι ἡ φωνὴ ἡμῶν ἔσται ἀνίσχυρος κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, οὐχ ἧττον ὅμως καθῆκον ἡμῶν ἐνομίσαμεν ἵνα προτάξωμεν τοὺς ἀνωτέρω ὑγιεινοὺς κανόνας.

SISMANOGLIO MEGARO

μία τροφὴ κατάλληλος, καὶ δυναμένη ἵνα καταβάλῃ τὴν νοσηρὰν προδιάθεσιν. Ἡ τροφὴ αὕτη ἀναγκαιοτάτη ὑπάρχει μάλιστα, ὅτε τέκνον ἀσθενὲς, λυμφατικὸν καὶ καχεκτικὸν γεννᾶται ἐκ γονέων χοιραδικῶν ἢ φυματικῶν.

3ον Ἡ ἀλλαγὴ τοῦ κλίματος ἢ τοῦ τόπου, ἔνθα οἱ γονεῖς προσέλαβον τὴν κληρονομικὴν νόσον, καὶ ἡ ἐκλογὴ ἑτέρου τινος συμβάλλει πολὺ τοῖς τέκνοις, διότι μεταβάλλει καὶ ἀποτρέπει τὴν νοσηρὰν προδιάθεσιν τούτων.

4ον Αἱ σωματικαὶ καταλλήλως ἐνεργούμεναι ἀσκήσεις ὠφελοῦσι πολὺ εἰς τὰ προδιατεθειμένα νοσηρῶς τέκνα καὶ γεννηθέντα ἐκ γονέων χοιραδικῶν ἢ φυματικῶν, διότι ἐπέχουσιν, ἢ τοὐλάχιστον, βραδύνουσι τὴν ἀνάπτυξιν τῶν κληρονομικῶν νόσων.

5ον Τὴν νοσηρὰν προδιάθεσιν ἰσχύει ἵνα καταβάλῃ καὶ τὸ ἐπάγγελμα, ὅπερ προείλετο ἵνα μετέλθῃ ὁ ἐκ γονέων προσβληθέντων ὑπό τινων κληρονομικῶν ἀσθενειῶν γεννηθεὶς παῖς. Ἀλλὰ περὶ τούτου κατωτέρω γενήσεται ἱκανὸς λόγος. Διὸ ἐνταῦθα οὐδὲν λέγομεν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ΄.

ΠΕΡΙ ΕΞΕΩΝ.

Ὁσάκις ἐντυπώσεις τινες οἱαιδήποτε ἐπαναλαμβανόμεναι ἐνεργοῦσιν ἐφ' ἡμῶν συνεχῶς, ὁ ὀργανισμὸς προσκτᾶται τὴν δύναμιν τοῦ ἐπαναλαμβάνειν τὰς αὐτὰς πράξεις οὕτως, ὥστε ἡ δύναμις αὕτη ἐξασκεῖται ἐπὶ τέλους αὐτομάτως πως, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐν ἀγνοίᾳ τοῦ πράττοντος, γινομένη οὕτω καὶ ἀρχὴ νέων ἀναγκῶν. Τὴν δύναμιν ταύτην καλοῦμεν *Ἕξιν*, ἥτις οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ ἐπανάληψις τῆς δεῖνα ἢ

δεῖνα πράξεως, τῆς τοιᾶσδε ἢ τοιᾶσδε ἐπενεργείας ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἡμῶν εἴτε ἐξωτερικοῦ εἴτε ἐσωτερικοῦ τινος αἰτίου. Τοιαύτης οὖν τῆς ἕξεως οὔσης, ἐννοεῖ ἤδη ἕκαστος ὁποία καὶ ὁπόση ἔσται ἡ ἐπιῤῥοὴ αὐτῆς ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, καὶ ὁποῖα τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς.

Αἱ ἕξεις εἰσι διτταὶ, καλαὶ καὶ κακαί. Αἱ πρῶται περιλαμβάνουσι πάσας ἐκείνας, ὅσαι περιέχονται ἐν ταῖς συνήθεσι φυσιολογικαῖς τοῦ ὀργανισμοῦ λειτουργίαις· οἷον τὸ πεινᾶν καὶ διψᾶν, ὡς καὶ τὸ ἐσθίειν καὶ πίνειν καθ' ὡρισμένας τοῦ νυχθημέρου ὥρας· τὸ καθεύδειν καὶ ἀνίστασθαι πρωϊαίτερον ἢ βραδύτερον· τὸ ἐκπληροῦν φυσιολογικάς τινας ἀνάγκας τὴν δεῖνα ὥραν ἢ τὴν δεῖνα κλπ. κλπ. Ὁποίαν δ' ἐπιῤῥοὴν ἔχει ἡ ἕξις ἐπὶ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων οὐδεὶς ἀγνοεῖ· ὁ ζωγράφος λ. χάρ. καὶ ὁ ἰχνογράφος προσκτῶνται διὰ τῆς ἕξεως τὴν δύναμιν τοῦ διακρίνειν τὴν πρὸς ἄλληλα σχέσιν τῶν χρωμάτων καὶ τὰς μικροτέρας αὐτῶν διαφοράς· ὁ μουσικὸς διὰ τῆς ἕξεως ὡσαύτως διακρίνει τοὺς διαφόρους ἤχους, τοὺς ἀποτελουμένους ἔν τινι μουσικῇ συμφωνίᾳ, καὶ τὰς παραφωνίας αὐτῶν, ὅσον μικραὶ καὶ δυσδιάκριτοι καὶ ἂν ὦσιν. Ἡ τελειοποίησις τοῦ ὀργάνου τῆς γεύσεως παρὰ τοῖς γαστρονόμοις ὀφείλεται τῇ ἕξει ἐπίσης· οὗτοι ἀναγνωρίζουσι κάλλιον τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων τὰς διαφόρους ποιότητας καὶ τὴν ἀξίαν ἑκάστου τῶν φαγητῶν καὶ ποτῶν. Αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῆς ὀσφρήσεως. Ὑπάρχουσιν ἄνθρωποί τινες, τοιοῦτοι δέ εἰσιν οἱ μυρεψοὶ, οἵτινες δύνανται διὰ τῆς ὀσφρήσεως ἵνα ἀνεύρωσι τὴν φύσιν καὶ τὸν βαθμὸν εὐώδους τινος ὕλης. Τίς δ' ἀγνοεῖ ὁπόσην ἐπιτηδειότητα κέκτηνται οἱ τυφλοὶ τοῦ ἐρευνᾶν καὶ ἀνευρίσκειν διὰ μόνης τῆς ἁφῆς τὰς ἐξοχὰς τῶν διαφόρων σωμάτων, τὸ σχῆμα αὐτῶν, τὸν χαρα-

κτῆρα καὶ τὴν φύσιν; τὴν εὐαισθησίαν ταύτην τῆς ἁφῆς ἀπαντῶμεν ἄλλως καὶ παρά τισιν ἐπαγγέλμασι. Σημειωτέον δ' ὅτι, ἡ ἕξις ἔχει τοσαύτην ἰσχὺν καὶ δύναμιν ἐπὶ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, ὥστε ἀποτελεῖ ταῦτα λεπτότερα, δραστηριώτερα καὶ τρυφερώτερα κατά τινας περιστάσεις, ἄλλοτε δὲ ἀμβλύτερα καὶ ἀναίσθητα πρὸς οἱανδήτινα τῶν σωμάτων ἐπενέργειαν. Ἡ ἕξις ἐπιῤῥέει ὡσαύτως καὶ ἐπὶ τῶν λοιπῶν ὀργάνων· ἕκαστον ἄτομον, ἐπὶ παραδείγματι, συνεθίζει εἰς ἄσκησίν τινα σωματικὴν μετρίαν ἢ ὑπερβολικὴν ἢ εἰς ἀεργίαν· ἐκ τῆς ἀσκήσεως δὲ ταύτης πηγάζουσιν ἤτε μυϊκὴ ἀνάπτυξις καὶ σωματικὴ δύναμις, καὶ ἡ ταχύτης καὶ ἐπιτηδειότης τῶν κινήσεων. Προκείσθωσαν ἡμῖν εἰς παράδειγμα οἱ χορευταί, οἱ ξιφομαχοῦντες, οἱ κολυμβηταὶ κλπ. Τὴν αὐτὴν ὡσαύτως ἐπιῤῥοὴν τῆς ἕξεως βλέπομεν καὶ ἐπὶ τοῦ ὀργάνου τῆς φωνῆς, ἡ ὁποία τελειοποιεῖται δι' αὐτῆς ἀποτελοῦσα τὰ ἐῤῥυθμα μέλη καὶ τοὺς ἤχους. Τελευταῖον, αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ὑποκείμεναί εἰσι τῇ ἐπιῤῥοῇ τῆς ἕξεως, ὡς τοῦτο γενήσεται δῆλον ἐν οἰκείῳ τόπῳ.

Πᾶσαι αἱ ἕξεις αὗται εἰσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀνεξάρτητοι τῆς θελήσεως, δυνάμεναι πολλάκις ἵνα βελτιώσωσι, διαστρέψωσιν ἢ καὶ οὐδετερώσωσιν αὐτήν. Ἐνίοτε ὅμως συμβαίνει τὸ ἐναντίον, καὶ ἡ ἕξις ὑποβάλλει τότε τῇ δυνάμει τῆς θελήσεως, ὁσάκις ὑπάρχει μετ' αὐτῆς συνηνωμένη, τὰς διαφόρους ἐνεργείας τῆς φυσικῆς ζωῆς.

Ὅσῳ ὠφελοῦσιν αἱ ἕξεις καλῶς διευθυνόμεναι καὶ μεθοδικῶς προσαρμοζόμεναι ἐπὶ τῆς ἀνατροφῆς καὶ τῆς φυσικῆς καὶ ἠθικῆς τοῦ ἀνθρώπου ζωῆς, τοσούτῳ βλάπτουσι τοὺς ἐστερημένους μιᾶς τούτων, ἐπιφέρουσαι θλῖψιν καὶ ὀδύνην, ἐνίοτε δὲ παράφυσαι καὶ ἀσθενείας.

Ἐθεωρήσαμεν τὰς ἕξεις ἐνταῦθα ὑπὸ γενικὴν ὅλως ἔποψιν, καθ' ἣν ἕκαστον ἄτομον ἐπιδεκτικόν ἐστι τούτων. Ἀλλ' αἱ ἕξεις αὗται οὔτε κατὰ τὴν αὐτὴν ἐποχὴν προσκτῶνται, οὔτε μετὰ τῆς αὐτῆς εὐκολίας. Ὀλίγαι λέξεις σαφηνίσουσιν ἐνταῦθα τὰ λεγόμενα.

Τρία τινα δύνανται ἵνα ἐπενεργήσωσιν ἐπὶ τῆς εὐκολίας, μεθ' ἧς ὁ ἄνθρωπος προσκτᾶται ἕξιν τινα· τὰ τρία ταῦτα εἰσιν ἡ ἡλικία, τὸ φῦλον, ἡ κρᾶσις. Κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, αἱ ἕξεις προσκτῶνται μετὰ πλείονος εὐκολίας ἢ κατὰ πᾶσαν ἄλλην· διότι ὁ παῖς, ἀγνοῶν τὰς πλείστας τοῦ κοινωνικοῦ βίου ἀνάγκας, κατέχει κάλλιον τὴν ἐπιγενομένην αὐτῷ ἐντύπωσιν, μὴ ἔχων, διὰ τὴν ἄγνοιαν αὐτοῦ ταύτην, ἵνα ἀντικαταστήσῃ αὐτὴν δι' ἑτέρων ἐντυπώσεων. Πρόσθες τούτοις καὶ τὴν ἁπλοτίαν αὐτοῦ εἰς τὸ μαθεῖν, γνῶναι καὶ πρᾶξαι νεοφανῆ τινα πράγματα· ἔτι δὲ καὶ τὴν ἐπιδεκτικότητα αὐτοῦ εἰς τὸ συλλαμβάνειν εὐκόλως τὰς ἐπιγενομένας αὐτῷ ἐντυπώσεις, ἐγχαράττειν ταύτας ἐν τῷ λεπτοφυεῖ καὶ ἁπαλῷ ἐγκεφάλῳ αὐτοῦ, καὶ ἐπαναλαμβάνειν μετά μείζονος εὐκολίας. Διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον, αἱ ἕξεις ἅπαξ προσκτηθεῖσαι δυσκολώτατα ἐξαλείφονται. Ἡ ἀγωγὴ τῶν παίδων στηρίζεται κατὰ μέγα μέρος ἐπὶ τῆς ἀρχῆς ταύτης.

Ὁ ἐνήλιξ προσκτᾶται μὲν μετὰ μείζονος δυσκολίας καὶ ἐπιμονῆς τὰς ἕξεις, ἀλλὰ προσκτηθείσας τακτοποιεῖ ταύτας καὶ συναρμολογεῖ πρὸς τὰς τοῦ κοινωνικοῦ βίου ἀνάγκας.

Παρὰ τοῖς πρεσβύταις, ἡ ἕξις γίνεται δευτέρα φύσις· ὥστε οὐ μόνον μετὰ μεγίστης δυσκολίας ἐξαλείφεται αὕτη, ἀλλ' ἔχει προσέτι καὶ δεινὰς συνεπείας ἡ κατάργησις αὐτῆς, ἐὰν ἄλλως ἢ δυνατὴ, διότι ἐπιφέρει οὐ μόνον δυσάρεστά τινα, ἀλλὰ καὶ νόσους, ἔτι δὲ καὶ τὸν θάνατον, ὅταν μάλι-

στα αἱ ἕξεις χρονολογοῦνται ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας.

Ἡ ἐπὶ τῶν ἕξεων ἐπιῤῥοὴ τοῦ φύλου οὐκ ἔστι λίαν ἐναργὴς· ὅ,τι δὲ εἶπον περὶ τῆς μείζονος εὐκολίας, ἣν ἔχει ἡ γυνὴ τοῦ προσκτᾶσθαι τὰς ἕξεις, τοῦτο χρήζει εἰσέτι ἀποδείξεως.

Ἀλλ' οὐχ οὕτως ἔχει καὶ περὶ τῶν κράσεων, τῶν ὁποίων ἡ ἐπὶ τῶν ἕξεων ἐπιῤῥοὴ ὑπάρχει καταφανής. Οἱ ἔχοντες αἱματώδη τὴν κρᾶσιν τείνουσι πάντοτε ἵνα λάβωσι τὰς ἐκ τοῦ κυκλοφορικοῦ συστήματος ἐξηρτημένας ἕξεις· τοιαῦται δέ εἰσιν, ἡ ἀνάγκη τοῦ ἀναπνέειν καθαρὸν καὶ ζωηρὸν ἀέρα, τοῦ ἐξασκεῖν τὸ σῶμα δι' ἰδιαιτέρων ἀσκήσεων. Οἱ δὲ νευρικὴν ἔχοντες τὴν κρᾶσιν ἀποκτῶσι μὲν εὐκόλως καὶ ταχέως πᾶν εἶδος ἕξεων, ἀλλ' ἀποβάλλουσι ταύτας ἅμα προσκτηθείσας. Οἱ λυμφατικοί, τέλος, ἀποκτῶσι μὲν τὰς ἕξεις μετὰ βραδύτητος καὶ δυσκολίας, ἀλλὰ διατηροῦσι ταύτας μετὰ πλείονος ἐπιτάσεως.

Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι ὑπάρχουσι καὶ ἕξεις κακαί. Λέγονται δὲ τοιαῦται, πράξεις τινες νέαι, καὶ μὴ ὑπαγόμεναι ὑπὸ τὰς συνήθεις φυσιολογικὰς ἐργασίας, ἐξασκοῦσαι δὲ ὀλεθρίαν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων. Τῇ κατηγορίᾳ ταύτῃ ὑπάγονται αἱ παντὸς εἴδους καταχρήσεις, καὶ ἡ ὑπέρμετρος χρῆσις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν, μὴ ἐξαιρουμένου οὐδὲ τοῦ χόρτου τῆς Νικοτιανῆς, περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ ὁποίου ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ μικρά τις ἔκθεσις εὑρήσει ἐνταῦθα τὴν καταλληλοτέραν αὐτῆς θέσιν· διὸ κρίνομεν εὔλογον ὅπως ἐνδιατρίψωμεν ὀλίγον.

Ὅσοι ἄρχονται πρῶτον ἤδη τοῦ ποιεῖσθαι χρῆσιν τοῦ φυτοῦ τῆς Νικοτιανῆς, (*) πρὶν ἢ λάβωσι τὴν ἕξιν ταύτην,

(*) Ἡ Νικοτιανὴ (κοιν. καπνόχορτον), φυτὸν ἐγχώριον τῆς Ἀμερικῆς, καλλιεργούμενον δὲ σήμερον κατὰ διαφόρους τόπους, ἐγνώσθη ἐν Εὐρώπῃ

ὑρίστανται δυσάρεστά τινα συμπτώματα, ἅτινα ἐπάγει παρ' αὐτοῖς τὸ ναρκωτικὸν τοῦτο φυτόν. Τὰ συμπτώματα δὲ ταῦτά εἰσι, κεφαλαλγία μᾶλλον ἢ ἧττον ἰσχυρά, ναυτίαι, ἐμετοὶ καὶ κατάπτωσις τῶν δυνάμεων. Μετὰ παρέλευσιν ὅμως χρόνου τινος, καὶ προσκτηθείσης ἤδη τῆς ἕξεως, τὰ συμπτώματα ταῦτα ἐλαττοῦνται, καὶ βαθμηδὸν γίνονται ἀνεπαίσθητα. Οὐχ ἧττον ὅμως ἐξασκοῦσιν ὑπούλως καὶ ὑποκεκρυμμένως τὴν δηλητηριώδη αὐτῶν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ σώματος.

Οἱ ἔκδοτοι εἰς τὸ καπνίζειν ἀρνοῦνται τὴν κακὴν τῆς Νικοτιανῆς ἐνέργειαν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου· διϊσχυρίζονται μάλιστα ὅτι, αὕτη ἐπιφέρει ἱλαρότητα, εὐθυμίαν καὶ αἴσθησίν τινα ἡδονῆς· διεγείρουσα δὲ τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, καθίστησι τὸν νοῦν καθαρώτερον, τὴν διάνοιαν ὀξυτέραν, καὶ ἑπομένως τὰς διανοητικὰς ἐργασίας εὐχερεστέρας, παράγουσα συγχρόνως καὶ διάχυσιν τοῦ πνεύματος καὶ ἀποδιώκουσα τὴν θλῖψιν καὶ ἀδημονίαν, τοὐτέστιν, ἐνεργεῖ ὡς καὶ τὰ μεθύοντα οἰνοπνευματώδη ποτά. Ἀλλὰ, καὶ ἐπὶ τῇ ὑποθέσει ὅτι, ταῦτα πάντα ἔχουσιν οὕτως, ὡς ἀξιοῦσιν οἱ δικαιολογούμενοι ἐπὶ τῇ κακῇ ἕξει τοῦ καπνίζειν, δὲν ἀντισταθμίζουσιν ὅμως τὰς κακὰς συνεπείας, ὅσας συνεπάγεται ἡ χρῆσις τοῦ καπνοχόρτου παρὰ τοῖς καπνίζουσιν ἐπί τινα χρόνον μᾶλλον ἢ ἧττον μακρὸν· διότι ἐκ τῆς πολυχρονίου πείρας καὶ ἀκριβοῦς παρατηρήσεως πολλῶν ἰατρῶν ἀπεδείχθη ἡλίου φαεινότερον ὅτι, ἡ χρῆσις τοῦ φυτοῦ τῆς Νικοτιανῆς πανταχοῦ καὶ πάντοτε ὑπάρχει ἐπιζήμιος τῇ ὑγείᾳ τῶν ποιουμένων χρῆσιν αὐτῆς. Ἄφθονος σιαλόῤῥοια, φθορὰ τῶν ὀδόντων καὶ ἀναπνοὴ δυσώδης ὑπάρ-

περὶ τὰ μέσα τοῦ ΙΣΤ'. αἰῶνος διὰ τῶν Ἱσπανῶν, μετενεγκόντων τοῦτο ἐκ τοῦ νέου κόσμου· εἰσήχθη δὲ ἡ χρῆσις αὐτοῦ καὶ εἰς Γαλλίαν ἐπὶ τῆς βασιλείας Καρόλου τοῦ Θ'. ὑπὸ τοῦ Nicot, πρέσβεως τῆς Γαλλίας ἐν Λισσαβῶνι, ἐξ οὗ ἐπωνομάσθη Νικοτιανή· βραδύτερον δὲ διεδόθη καὶ πανταχοῦ τῆς γῆς.

SISMANOGLIO

χουσι τὰ πρώτιστα δυσάρεστα, ἅπερ ἐπιφέρει ἡ χρῆσις τοῦ καπνοχόρτου. Πλὴν τούτων, ἡ ἐλάττωσις τῆς ὀρέξεως περὶ τὰ φαγητά, καὶ ἡ ἀμβλύτης τοῦ αἰσθητηρίου τῆς γεύσεως εἰσιν ἐκ τῶν συνήθων φαινομένων, ἅτινα ἀπαντῶμεν λίαν συνεχῶς παρὰ τοῖς καπνίζουσιν. Ἐὰν δὲ προσθῶμεν τούτοις, κατὰ τὴν μαρτυρίαν συγγραφέων τινων, καὶ τὴν καχεξίαν τοῦ σώματος, καὶ χρονικάς τινας τοῦ στομάχου ἀσθενείας, ἀναπτυσσομένας θᾶττον ἢ βράδιον παρὰ τοῖς ποιουμένοις κατάχρησιν σῆς Νικοτιανῆς, τελευταῖον δὲ, τὰς βασάνους, ὅσας ὑφίστανται οἱ στερούμενοι αὐτῆς ἐπί τινα καιρὸν, ἔξομεν πίνακα δυσειδῆ δεινῶν, ἀπέναντι τοῦ ὁποίου φρίξουσι καὶ οἱ μᾶλλον ἔκδοτοι εἰς τὸ καπνίζειν. Κατατάττοντες λοιπὸν τὴν χρῆσιν τῆς Νικοτιανῆς μεταξὺ τῶν κακῶν ἕξεων, οὐδὲν βλέπομεν τὸ δυνάμενον ἵνα δικαιολογήσῃ τὴν ἕξιν ταύτην παρὰ τοῖς νέοις, τοῖς παισὶ, πολλῷ δὲ μᾶλλον παρὰ ταῖς γυναιξὶν ἐκείναις, ὅσαι, ἀντὶ μικρᾶς τινος προσκαίρου καὶ ἀπατηλῆς ἡδονῆς, τὴν ὁποίαν ζητοῦσιν ἐν τῇ χρήσει τῆς Νικοτιανῆς, διαστρέφουσι καὶ ἀλλοιοῦσι τὴν φυσικὴν αὐτῶν καλλονὴν, φθείρουσαι συγχρόνως τὴν νεότητα αὐτῶν καὶ τὴν ὑγείαν.

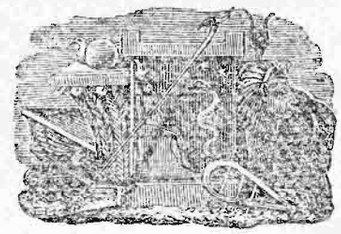
Αἱ ἕξεις ἰσχύουσιν ἵνα παραγάγωσιν ἀσθενείας; Ἡ καταφατικὴ ἀπάντησις οὐδεμίαν ἐπιδέχεται ἀντιλογίαν. Ἡ μὲν ἕξις τοῦ ἐσθίειν πλέον ἢ ὀλιγώτερον τοῦ δέοντος ἔχουσι κακὴν ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Κατὰ τὴν πρώτην περίπτωσιν, ἐπέρχονται δυσπεψίαι, πληθώρα αἵματος, πάχος ὑπέρμετρον, καὶ τὰ παρεπόμενα τούτοις. Κατὰ δὲ τὴν δευτέραν, ἡ ὀλιγοφαγία ἐπάγει ἀδυναμίαν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, ἴσχνανσιν καὶ λοιπὰ τοιαῦτα. Καὶ ἡ χρῆσις ὡσαύτως ἐρεθιστικῶν τινων βρωμάτων, ἢ ὀλίγον θρεπτικῶν, ἔτι δὲ καὶ ἡ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν χρῆσις ἔχουσι κακὰς

συνεπείας. Τὰ αὐτὰ ἐννοητέον καὶ περὶ τῶν λοιπῶν ἕξεων, τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα, καθὼ γνωστὰ καὶ καταληπτὰ τοῖς πλείστοις, παραλείπομεν ἐνταῦθα συντομίας ἕνεκεν. Ἡ ὕπαρξις οὖν ἕξεών τινων, ἢ ἡ κακὴ χρῆσις αὐτῶν ἐπάγει ἀναγκαίως ἀσθενείας πολλάκις θανατηφόρους.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Δύο τινα κυρίως προτίθεται ἐνταῦθα ἡ Ὑγιεινὴ· τὴν διατήρησιν τῶν καλῶν ἕξεων καὶ τὴν καταστροφὴν τῶν κακῶν.

1ον Ὅσαι ἕξεις ἔχουσιν ἐπιῤῥοὴν σωτήριον ἐπὶ τῆς ὑγείας, τοιαῦται δέ εἰσιν αἱ προερχόμεναι ἐκ τῆς ἀνατροφῆς, τοῦ κοινωνικοῦ βίου κλπ. καὶ σκοπὸν ἔχουσαι τὴν φυσικὴν καὶ ἠθικὴν τῶν ἀνθρώπων εὐημερίαν καὶ προαγωγὴν, τούτων τὴν διατήρησιν παραγγέλει καὶ προτρέπει ἡ Ὑγιεινή.

2ον Τὰς κακὰς ἕξεις, ὅσαι ἔχουσιν ἐπιβλαβῆ ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ταράττουσαι τὰς τακτικὰς τῶν διαφόρων συστημάτων αὐτοῦ λειτουργίας, ταύτας διατάττει ἵνα καταστρέφωμεν καὶ ἐξαφανίζωμεν, τοῦθ' ὅπερ παρέχει πολλάκις οὐ τὴν τυχοῦσαν δυσκολίαν. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, ἡ ἡλικία, τὸ φῦλον, καὶ ἡ κρᾶσις, αἱ ὀρέξεις καὶ τὰ πάθη τῶν ἀτόμων δέον ὅπως σπουδάζωνται κατὰ βάθος, ὁσάκις πρόκειται ἵνα δῶμέν τινι συμβουλὰς περὶ ἐξαλείψεως ἢ μεταβολῆς ἢ καὶ διατηρήσεως τῶν ἕξεων αὐτοῦ.



ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η΄.

ΠΕΡΙ ΦΥΛΩΝ.

Ἐὰν τὸ κλῖμα ὑπῆρχε πανταχοῦ τοῦ πλανήτου ἡμῶν ὅμοιον καὶ ἀμετάβλητον, διαφοραὶ δέ τινες γενεᾶς τινος δὲν διετηροῦντο διὰ τῆς ἑνώσεως αὐτῶν μετὰ ἀτόμων κατὰ πάντα ὁμοίων αὐτοῖς, οἱ ἄνθρωποι πάντες εἶησαν ἂν πρὸς ἀλλήλους ὅμοιοι, ἔχοντες πανταχοῦ καὶ πάντοτε τοὺς αὐτοὺς χαρακτῆρας φυσικούς τε καὶ ἠθικούς. Ἀλλ᾽ ὁ πλανήτης, τὸν ὁποῖον οἰκοῦμεν, οὔτε τὸ αὐτὸ κλῖμα ἔχει κατὰ πᾶσαν αὐτοῦ τὴν ἐπιφάνειαν, οὔτε αἱ ἀτομικαὶ διαφοραὶ τῶν κατοίκων τῆς γῆς δύνανται ἵνα ἐξαλειφθῶσι· διὰ τοῦτο ὑπάρχουσι διαφοραὶ καὶ ἀνομοιότητες χαρακτήρων μεταξὺ τῶν κατοίκων τῆς ὑδρογείου ἡμῶν σφαίρας. Τὰς διαφορὰς ταύτας καὶ ἀνομοιότητας τῶν χαρακτήρων ἀποκαλοῦμεν ἐνταῦθα *Φυλάς*. Ὑπάρχουσι βεβαίως διαφοραί τινες χαρακτήρων, τὰς ὁποίας οὔτε ἐσωτερικαὶ αἰτίαι, οὔτε ἡ ἐπιρροὴ τοῦ κλίματος δύνανται ἵνα ἐπηρεάσωσι, καὶ αἱ ὁποῖαι διατηροῦσι τὸν τύπον αὐτῶν, ἐν οἱῳδήτινι τόπῳ καὶ ἂν μετενεχθῶσιν, ἀρκεῖ μόνον ἵνα μείνωσιν ἀμιγεῖς μετ᾽ ἀλλοτρίων ἀτόμων μὴ ἐχόντων οὐδεμίαν ὁμοιότητα πρὸς ταύτας. Ὁ Αἰθίοψ μένει πάντοτε τοιοῦτος, ὁπουδήποτε καὶ ἂν μεταφέρωσιν αὐτὸν, εἴτε εἰς εὔκρατα, εἴτε εἰς ψυχρὰ κλίματα, γεννᾷ δὲ πάντοτε Αἰθίοπα συζευγνύμενος μετὰ τῶν ὁμοίων αὐτῷ καὶ ἐκτὸς τῆς Ἀφρικῆς. Ὁ Εὐρωπαῖος πάλιν ὑπάρχει τοιοῦτος καὶ κατὰ τὰ θερμότερα κλίματα, τοῦ χρώματος τοῦ δέρματος αὐτοῦ μόνον μεταβαλλομένου ἐπὶ τὸ ὑποφέλαν. Ἐν γένει, κατὰ τὸ αὐτὸ τῆς γῆς

πλατος, ὁ Αἰθίοψ, ὁ Εὐρωπαῖος καὶ ὁ Ἀμερικανὸς διατηροῦσι τοὺς ἀρχικοὺς αὐτῶν χαρακτῆρας. Μὴ ὑπολάβῃ τις ὅμως ὅτι, ἡ συνθήκη αὕτη ὑπάρχει ἀπόλυτος, καὶ ὅτι, οὔτε ἡ προδιάθεσις ἀτόμου τινος εἰς τὸ μεταβληθῆναι, οὔτε ἡ ἐπιρροὴ τοῦ κλίματος δὲν δύνανται ἵνα παραγάγωσιν ἄτομα μεταξὺ ἑτέρων φυλῶν, ἔχοντα χαρακτηριστικὰ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον ὅμοια αὐταῖς. Ἀπαντῶνται ἀληθῶς Εὐρωπαῖοι οὐλότριχες ἐνίοτε ὡς οἱ Αἰθίοπες, καὶ ἔχοντες πρόσωπον καὶ κεφαλὴν ὅμοια τούτοις, ὡσαύτως καί τινα ἄλλα τοῦ σώματος μέρη.

Πέντε γένη ἢ φυλαὶ ἀνθρώπων ὑπάρχουσιν ἐπὶ τῆς γῆς σήμερον, προερχόμεναι ἐξ ἑνὸς καὶ τοῦ αὐτοῦ ἀρχικοῦ ζεύγους. Τοιαύτη τοὐλάχιστον ὑπάρχει ἡ γνώμη τῶν πλείστων Φυσιολόγων, μεταξὺ τῶν ὁποίων συναριθμοῦνται ὁ Βλουμεμβάχιος, Κάμπερ, Κυβιέρος, Πριχάρδος, Φλουρὲνς, καί τινες ἄλλοι. Τὴν γνώμην ταύτην, συνάδουσαν ἄλλως καὶ τῇ Παλαιᾷ γραφῇ, παραδεχόμενοι καὶ ἡμεῖς, καταγράφομεν ἐνταῦθα τὰ χαρακτηριστικὰ ἑκάστης τῶν φυλῶν τούτων κατὰ τὴν κατάταξιν, τὴν ὁποίαν προέτεινε καὶ παρεδέχθη ὁ Βλουμεμβάχιος (Blumembach).

Πρώτη Φυλή. *Φυλὴ Καυκασία*. Ταύτης διακριτικὰ σημεῖά εἰσι, δέρμα μᾶλλον ἢ ἧττον λευκὸν, κλίνον πρὸς τὸ ἐρυθρὸν, σπανίως εἰς τὸ φαιὸν· τρίχες λεπταὶ καὶ βαθύχροες· πρόσωπον ὠοειδὲς, ἔχον τὴν προσωπικὴν γωνίαν 80^0—85^0· ῥὶς λεπτὴ, καμπύλη ἡ προέχουσα· ὀδόντες κάθετοι, χεῖλη μέτρια, πώγων προέχων, ἡ κόμη καὶ ἡ γενειὰς ἄφθονοι.

Τῇ φυλῇ ταύτῃ ὑπάγονται, κατὰ τὸν ῥηθέντα Φυσιολόγον, οἱ Εὐρωπαῖοι (ἐξαιρουμένων τῶν Λαπώνων καὶ Φιλλαν-

δῶν), οἱ κατοικοῦντες τὰ βόρεια τῆς Ἀφρικῆς, καὶ τὰ ἀνατολικὰ μέρη τῆς Ἀσίας μέχρι τοῦ Γάγγου ποταμοῦ καὶ τῆς Κασπίας θαλάσσης. Περιέχει δὲ ἡ φυλὴ αὕτη τοὺς μᾶλλον πεπολιτευμένους λαούς.

Δευτέρα Φυλή. *Φυλὴ Μογγολική.* Οἱ ταύτῃ ἀνήκοντες ἔχουσι τὸ δέρμα κίτρινον· τὴν κόμην μέλαιναν καὶ ἀραιάν· πρόσωπον πλατὺ καὶ πεπιεσμένον, τὰ μῆλα ἐξέχοντα, τὴν ῥῖνα βραχεῖαν, πλατεῖαν, μικρὸν ἐξέχουσαν· βλέφαρα ἐσχισμένα λοξῶς, τοὺς ὀφθαλμοὺς λίαν ἀπέχοντας, τὴν προσωπικὴν δὲ γωνίαν 75^0—80^0.

Ἡ φυλὴ αὕτη περιέχει πάντας τοὺς λοιποὺς κατοίκους τῆς Ἀσίας (πλὴν τῶν Μαλαίων), ἐν δὲ τῇ Εὐρώπῃ τοὺς Λάπωνας καὶ Φιλλανδοὺς, κατὰ τὰ βόρεια δὲ τῆς Ἀμερικῆς τοὺς Ἐσκιμὼ καὶ Γροελανδούς.

Τρίτη Φυλή. *Φυλὴ Ἀμερικανή.* Καὶ αὕτη φέρει τὰ ἑπόμενα χαρακτηριστικά. Τὸ δέρμα ὑπάρχει χαλκόχρουν, ὑπομέλαν· ἡ κόμη μέλαινα καὶ ἀραιὰ ὡς καὶ ἡ τῆς προηγουμένης· ἡ γενειὰς σπανία, ῥὶς δὲ ἐξέχουσα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον. Οἱ λοιποὶ χαρακτῆρες τῆς φυλῆς ταύτης εἰσὶν ἀσταθεῖς.

Ἡ Φυλὴ αὕτη περιλαμβάνει τοὺς λοιποὺς Ἀμερικανοὺς λαούς.

Τετάρτη Φυλή. *Φυλὴ Αἰθιοπική.* Καὶ αὕτη ἀναγνωρίζεται διὰ τῶν ἑπομένων χαρακτήρων. Δέρμα μέλαν, κόμη βραχεῖα, πυκνὴ καὶ οὐλόθριξ· κρανίον στενὸν καὶ μακρὸν, μέτωπον πρὸς τὰ ὄπισθεν κλίνον· ἀνωτέρα σιαγὼν προέχουσα· πώγων πεπιεσμένος, ὀδόντες λοξοί· ῥὶς μακρὰ καὶ ἐντετμημένη· χεῖλη παχέα, ἡ δὲ προσωπικὴ γωνία ἀπὸ 70^0—75^0.

Ἡ Φυλὴ αὕτη σύγκειται ἐκ τῶν μαύρων τῆς Ἀφρικῆς,

τῆς νέας Ὁλλανδίας καὶ τοῦ Ἰνδικοῦ Ἀρχιπελάγους.

Πέμπτη Φυλή. *Φυλὴ Μαλαϊκή.* Αὕτη ἔχει δέρμα ὑπομέλαν· κόμην ἄρθρον, μέλαιναν, βοστρυχώδη· κρανίον μετρίως στενὸν· μέτωπον σφαιροειδὲς, ῥῖνα πλατεῖαν, χείλη παχέα, στόμα δὲ μέγα.

Ἡ Φυλὴ αὕτη περιλαμβάνει τοὺς Μαλαίους τῆς Χερσονήσου Μαλάκκας, καὶ τοὺς μέλανας νησιώτας τῆς μεσημβρινῆς θαλάσσης, τῶν Μολούκων, Φιλιππινῶν, τῶν νήσων Μαριανῶν.

Αἱ ἀκριβεῖς παρατηρήσεις τῶν Φυσιολόγων, καὶ αἱ στατιστικαὶ ἔρευναι ἀπέδειξαν ἀποχρώντως τὸ ὁμοιόμορφον τῶν κυριωτέρων νόμων τῆς ζωϊκῆς οἰκονομίας, καὶ τῆς ἐκπληρώσεως τῶν μεγάλων φυσιολογικῶν λειτουργιῶν παρὰ πάσαις ταῖς φυλαῖς τῆς γῆς. Ἀλλ' οὐδὲν ἀπόλυτον καὶ ἐνταῦθα. Τὰ διάφορα κλίματα ἔχουσι τοσαύτην ἐπιῤῥοὴν ἐπ' αὐτῶν, ὥστε δύνανται ἐπενεγκεῖν ἀλλοιώσεις ὀργανικὰς, παγαζούσας ὁλοσχερῶς ἐκ τῆς διαφορᾶς ταύτης τοῦ κλίματος. Ἀλλ' ἡ μεταβολὴ αὕτη ὑπάρχει βαθμιαία, γίνεται δ' ἐντελὴς μετὰ πολλὰς γενεὰς, καὶ μένει πλέον ἀναλλοίωτος καὶ ἐντετυπωμένη ἀνεξαλείπτως ἐπὶ τῆς γενεᾶς, μεταδιδομένων τῶν νέων χαρακτήρων ἀπὸ πατρὸς εἰς υἱόν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'.

ΠΕΡΙ ΕΘΝΟΤΕΛΜΑΤΩΝ.

Ὁ πρῶτος ἄνθρωπος ἤδη, στερηθεὶς τῆς θείας χάριτος μετὰ τὴν παρακοὴν αὐτοῦ, κατεδικάσθη ἵνα ἐν ἱδρῶτι τοῦ προσώπου του ἐσθίῃ τὸν ἄρτον αὐτοῦ. Ἡ θεία αὕτη κατα-

δίκη, ὑπὸ τὸ βάρος τῆς ὁποίας στενάζων ἡμέρας τε καὶ νυκτὸς ὁ ἔκπτωτος γενόμενος ἄνθρωπος, διῆγεν ἡμέρας θλίψεως καὶ ὀδύνης, ὑπεχρέωσεν αὐτὸν ἔκτοτε ἵνα πορίζηται τὰ πρὸς συντήρησιν αὐτοῦ καὶ εὐημερίαν μέσα διὰ τῆς ἐργασίας. Τὴν ἀνάγκην τῆς ἐργασίας κατενόησαν βραδύτερον οἱ ἄνθρωποι, ὁπότε αἱ πολλαὶ καὶ ποικίλαι αὐτῶν ἀνάγκαι, ἡ ἐπιθυμία τοῦ ἐκπληρῶσαι ταύτας, καὶ ἐπὶ πᾶσι τούτοις ἡ τάσις αὐτῶν πρὸς τελειοποίησιν καὶ ἀναπλήρωσιν τῶν τε φυσικῶν καὶ ἠθικῶν αὐτῶν ἐλλείψεων, διήγειραν ἐν αὐτοῖς τὴν ἔφεσιν καὶ κλίσιν πρὸς ἐργασίαν. Καὶ ἀληθῶς, διὰ τίνος ἄλλου μέσου αἱ τέχναι καὶ ἐπιστῆμαι προήχθησαν ἐπὶ τοσοῦτον ἐντελείας εἰ μὴ διὰ τῆς ἐπιμόνου καὶ διηνεκοῦς ἐργασίας; Τίνι δὲ ἄλλῳ ὀφείλεται ἡ εὐημερία τῶν λαῶν, ὁ ἐθνικὸς πλοῦτος καὶ ἡ ὑλικὴ καὶ ἠθικὴ τῶν ἐθνῶν ἀνάπτυξις εἰ μὴ τῇ ἐργασίᾳ; Ποῦ δὲ εὑρίσκει τὴν παραμυθίαν αὐτοῦ ὁ τεθλιμμένος καὶ ἄπορος, τὴν εὐδαιμονίαν καὶ εὐχαρίστησιν ὁ εὐπορῶν, εἰ μὴ ἐν τῷ ἐργάζεσθαι; Ἐν τῇ ἐργασίᾳ, ἄλλως μετρίᾳ καὶ ἀναλόγῳ πρὸς τὰς σωματικὰς αὐτοῦ δυνάμεις, εὑρίσκει ὁ ἄνθρωπος ἐν τῷ γήρατι αὐτοῦ ἀναψυχήν, διατρέχει δὲ τὸ στάδιον τοῦ πολυωδύνου τούτου βίου ἐντίμως καὶ ἀξιοπρεπῶς. Ὁ ἀνὴρ ἐπιλανθάνεται τῶν κακῶν ἕξεων αὐτοῦ ἐργαζόμενος καθ' ἡμέραν, καὶ καθόσον αἱ φυσικαὶ καὶ διανοητικαὶ αὐτοῦ δυνάμεις ἐπιτρέπουσι τοῦτο. Διὰ τῆς ἐργασίας τελευταῖον, ὁ παῖς διδάσκεται, κατὰ τὴν ὡραίαν ἐκείνην ἐποχὴν τῶν σπουδῶν αὐτοῦ, ἵνα ᾖ χρηστὸς μὲν καὶ δίκαιος ἑαυτῷ τε καὶ τῇ κοινωνίᾳ, εἰς ἣν εἰσέρχεται πρῶτον ἤδη, τιμώμενος δὲ καὶ θαυμαζόμενος παρὰ πάντων διὰ τὴν παιδείαν αὐτοῦ καὶ τὰς ἀρετάς. Οὕτω τοίνυν θεωρουμένης τῆς ἐργασίας ὑπό τε ὑλικὴν καὶ ἠθικὴν ἔποψιν, ἕπεται ὅτι, πᾶς ὁ μὴ ἐργαζόμενος, ἀλλὰ ζῶν διὰ τῶν

κόπων καὶ ἱδρώτων τῶν ἄλλων, ἄχθος ἐστὶν ἀρούρης ἐτώσιον καὶ κηφὴν τῆς κοινωνίας. Καὶ ταῦτα μὲν ὡς ἐν παρόδῳ.

Ἐπειδὴ αἱ ἀνάγκαι τῶν ἀνθρώπων ὑπάρχουσιν ἄπειροι καὶ κατὰ λόγον εὐθὺν τοῦ πληθυσμοῦ αὐτῶν, ἐννοεῖται ὅτι, καὶ ἡ πληθὺς τῶν ἐπαγγελμάτων ὑπάρχει ἄπειρος. Τέχναι, ἐπιστῆμαι, γράμματα, βιομηχανία, ἐμπόριον κλπ. κλπ. διαιροῦνται καὶ ὑποδιαιροῦνται εἰς διαφόρους κλάδους ἐργασίας. Ἕκαστος λοιπὸν ἄνθρωπος, ἀναλόγως τῆς, ἧς ἔλαχε, φύσεως καὶ τῆς κλίσεως αὐτοῦ πρὸς τοιόνδε ἢ τοιόνδε ἐπάγγελμα, τῶν προτερημάτων καὶ χαρακτήρων, καὶ τελευταῖον, ἀναλόγως τῆς ἠθικῆς αὐτοῦ ἀνατροφῆς, δίδοται οἱῳδήτινι τῶν ἐπαγγελμάτων τούτων.

Θεωροῦντες τὰ ἐπαγγέλματα ὑπὸ Ὑγιεινὴν ἁπλῶς μόνον ἔποψιν, περιοριζόμεθα ἵνα καταδείξωμεν ἐνταῦθα τὰς ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ νοσηρὰς καὶ ἐπιβλαβεῖς αὐτῶν ἐπενεργείας.

Διαιροῦμεν λοιπὸν τὰ διάφορα εἴδη τῶν ἐπαγγελμάτων, τῶν δυναμένων ἵνα ἐπενέγκωσιν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων τὰς μεταβολὰς ταύτας, εἰς τρεῖς σειράς· τούτων ἡ πρώτη περιλαμβάνει τὰ διανοητικὰ ἢ ἐλευθέρια ἐπαγγέλματα, ἡ δευτέρα δὲ, τὰ διανοητικὰ καὶ ἐργατικὰ, καὶ ἡ τρίτη τὰ καθαρῶς ἐργατικά. Τὰ πρῶτα περιλαμβάνουσι τὰ γράμματα καὶ τὰς ἐπιστήμας· τὰ δεύτερα, ἅπερ μετὰ τῶν τῆς πρώτης σειρᾶς ἐπαγγελμάτων δυνάμεθα ἵνα ἀποκαλέσωμεν καὶ εὐγενῆ ἐπαγγέλματα, περιέχουσι τὰς τέχνας, τὴν βιομηχανίαν καὶ τὸ ἐμπόριον· τὰ τρίτα, τέλος, ἃ καὶ ἀγενῆ προσαγορεύονται, περιλαμβάνουσι τὰς βαναύσους τέχνας.

Πενταχῶς ἐνεργοῦσι τὰ ἐπαγγέλματα ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ· 1ον μεταβάλλοντα τὴν μορφὴν καὶ τὸ σχῆμα τῶν ὀργάνων, ὡς παρατηροῦμεν τοῦτο παρὰ τοῖς χειρώναξι. 2ον λειτουργίαι τινες καὶ φυσιολογικαὶ ἐργασίαι ἐπηρεά-

ζονται, ὁσάκις μάλιστα αὗται ἐκτεθειμέναι εἰσὶν ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπιῤῥοὴν τοῦ ἐπαγγέλματος· 3ον συμβαίνει πολλάκις ὅπως καὶ αἱ ἀρχαῖαι ἕξεις μεταβάλλωνται ὑπ᾽ αὐτοῦ· 4ον αὐτὸ τοῦτο ἐπέρχεται καὶ τῇ σωματικῇ διαπλάσει, τῇ κράσει καὶ τῇ ἰδιοσυγκρασίᾳ· τὸ ἐπάγγελμα δηλονότι μεταβάλλει τὴν αἰσθητικότητα τοῦ σώματος, καὶ τὸν τρόπον τοῦ ἀνθίστασθαι κατὰ τῶν διαφόρων αἰτιῶν τῶν ἀσθενειῶν, πλάττον καὶ μετασκευάζον, οὕτως εἰπεῖν, ἐν τῷ ἀνθρώπῳ δευτέραν φύσιν, ἀτομικότητά τινα νέαν· 5ον καὶ τελευταῖον, ἀναπτύσσονται νοσηραὶ προδιαθέσεις εἰδικαὶ, ἐπέρχονται δὲ ἴδιαι ἀσθένειαι, σχέσιν ἔχουσαι πρὸς τὴν φύσιν τοῦ ἐπαγγέλματος. Κατὰ τὰ ὑψηλότερα καὶ εὐγενῆ ἐπαγγέλματα, ἔνθα αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ὑπερέχουσι πολὺ τῶν φυσικῶν, ἀπαντῶμεν συγχρόνως καὶ ἀσθενείας τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῶν λοιπῶν τοῦ ὀργανισμοῦ συστημάτων, καθόσον ὁ ἐγκέφαλος μόνος, ἢ μετὰ τῶν ἄλλων ὀργάνων τοῦ σώματος, εὑρίσκεται ἐν ἐνεργείᾳ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον μετρίᾳ ἢ ὑπερβολικῇ. Οἱ δ᾽ ἀσχολούμενοι περὶ τὰς βαναύσους τέχνας, ὑποκείμενοί εἰσι μᾶλλον φυσικαῖς ἀσθενείαις, ἤτοι, προερχομέναις ἐκ τῶν ὑπερβολικῶν σωματικῶν κόπων, οὓς ἀπαιτεῖ τὸ ὑπ᾽ αὐτῶν ἐξασκούμενον ἐπάγγελμα. Ὀλίγαι τινες λεπτομέρειαι ἀναγκαῖαι θεωροῦνται ἐνταῦθα.

Ἀναμφίλεκτον ὑπάρχει ὅτι, ἕκαστον ἐπάγγελμα ἔχει ἰδίας αὐτῷ νόσους. Οὕτω, λ. χάρ. οἱ ἀσχολούμενοι περὶ τὰ γράμματα καὶ τὰς ἐπιστήμας, ἀναγκαζόμενοι ὅπως διάγωσι βίον μεμονωμένον, ἵνα μὴ ἐξωτερικαί τινες περιστάσεις φέρωσιν ἀντιπερισπασμόν τινα καὶ ἐμποδίσωσιν οὕτω τὰς σπουδὰς αὐτῶν καὶ μελέτας, καταδικάζουσιν ἑαυτοὺς ἐν ἀκινησίᾳ, μένοντες κατάκλειστοι ἐν ταῖς οἰκίαις αὐτῶν,

καὶ στερούμενοι τῆς ἀναγκαίας πρὸς διατήρησιν μιᾶς καλῆς ὑγείας σωματικῆς ἀσκήσεως. Ἰδοὺ λοιπὸν μία αἰτία, ἱκανὴ ἵνα ἐξηγήσῃ τὴν ὑπερβολικὴν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἐρεθιστικότητα, καὶ τὰς νευρώσεις διαφόρου εἴδους· ἐντεῦθεν ἄρα ἐξηγοῦνται καὶ ἡ δυσκοιλιότης, αἱ αἱμορροΐδες, ἡ ἰσχουρία καὶ τινες ἄλλαι ἀσθένειαι, ἀποτέλεσμα πᾶσαι οὖσαι τῆς μεγάλης προσηλώσεως τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ καθιστικοῦ τῶν ἀνθρώπων τούτων βίου.

Οἱ δ᾽ ἀσχολούμενοι πάλιν περὶ τὰς τέχνας, τὴν βιομηχανίαν καὶ τὸ ἐμπόριον ἔχουσι καὶ οὗτοι ἰδίας αὐτοῖς νόσους. Νομικοὶ, ἰατροὶ, καθηγηταὶ, διδάσκαλοι, μηχανικοὶ, ἀρχιτέκτονες, ἔμποροι καὶ οἱ ἐξασκοῦντες παρόμοια ἐπαγγέλματα, ὑποκείμενοί εἰσιν ὁ μὲν ταύτῃ, ὁ δ᾽ ἐκείνῃ τῶν ἀσθενειῶν· ἕκαστος δηλονότι ἀναλόγως τῆς φύσεως τοῦ ἐπαγγέλματος, ὅπερ ἐξασκεῖ, προσβάλλεται καὶ ὑπὸ ἀσθενειῶν εἰδικῶν. Καὶ οἱ μὲν Νομικοὶ καὶ δικηγόροι, τῶν ὁποίων κύριος σκοπός ἐστιν ἵνα διαπρέψωσιν ἐπὶ τοῦ βήματος ὑποστηρίζοντες τὸ θέμα αὐτῶν καὶ ὑπερασπιζόμενοι τὸν κατηγορούμενον, φιλοτιμούμενοι ἵνα κινήσωσι τὸν οἶκτον καὶ τὴν συμπάθειαν τοῦ νοήμονος ἀκροατηρίου ὑπὲρ τοῦ πελάτου αὐτῶν, ἐπιδείξωσι δὲ καὶ τὴν ἑαυτῶν ἱκανότητα περὶ τὸ λέγειν, καὶ ἀναγκαζόμενοι πολλάκις διὰ τοῦτο ἵνα ἀπαγγέλωσι λόγους γεγωνυίᾳ τῇ φωνῇ καὶ ἐπὶ ὁλοκλήρους ὥρας, ἐκτεθειμένοι δ᾽ ἐνίοτε ὄντες καὶ ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπήρειαν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ὑπόκεινται εἰς στηθικὰς ἀσθενείας, ἐπικινδύνους πολλάκις. Ἐὰν δὲ ἀπὸ τῶν νομικῶν καὶ δικηγόρων μεταβῶμεν ἐπὶ τοὺς ἰατροὺς τί βλέπομεν; σειρά τις δυστυχημάτων ἀνελίσσεται πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν ἡμῶν, ἅπερ παρακολουθοῦσιν αὐτοῖς ἐκ τοῦ σύνεγγυς ἀπὸ τῆς στιγμῆς ἐκείνης, καθ᾽ ἣν ἄρχονται πρῶτον ἤδη

τοῦ μετέρχεσθαι τὴν ἱερὰν τοῦ Ἱπποκράτους τέχνην. Καὶ πρῶτον, ὁ ἰατρὸς εὑρίσκεται ἐκτεθειμένος ὑπὸ τὴν ἐπιβλαβῆ ἐπιρροὴν τῶν μεταδοτικῶν καὶ μιασματικῶν νόσων, τὰς ὁποίας προσκαλεῖται ὅπως θεραπεύσῃ. Ὡς ἐὰν μὴ ἤρκει τοῦτο, ὁ ἰατρὸς ὀφείλει ἵνα παρέχῃ ἑαυτὸν πρόθυμον πρὸς ἀνακούφισιν τῆς πασχούσης ἀνθρωπότητος· ἀγνοῶν τὴν ἡσυχίαν καὶ σωματικὴν ἀνάπαυσιν, ὀφείλει ἵνα τρέχῃ ἡμέρας τε καὶ νυκτὸς εἰς βοήθειαν τῶν πασχόντων, καταφρονῶν καὶ ψύχους καὶ θάλπους· μόνος καὶ κύριος αὐτοῦ σκοπὸς ὑπάρχει ἡ πραγματοποίησις τοῦ καλοῦ, καὶ ἡ ἀνακούφισις τῶν δεινῶν τῶν πασχόντων. Ἐν συνόλῳ, ἡ ζωὴ τοῦ ἰατροῦ οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ ζωὴ ἀγώνων, αὐταπαρνήσεως καὶ διηνεκοῦς ἀησυχίας, πλήρης πικρίας καὶ θλίψεως. Σπεύδομεν δὲ προσθεῖναι, τοῦτο δὲ εἰρήσθω ἐν παρενθέσει, ὅτι πρόκειται λόγος ἐνταῦθα περὶ τῶν ἐπιστημόνων καὶ εὐσυνειδήτων ἰατρῶν, ὅσοι, εἰς οὐδὲν λογιζόμενοι τὰ πάντα, μόνον δὲ τῇ φωνῇ τῆς συνειδήσεως ὑπακούοντες, παρέχουσιν ἑαυτοὺς προθύμους εἰς τὴν τῶν ἀσθενῶν περίθαλψιν, οὐχὶ δὲ καὶ περὶ τῶν καπηλευομένων τὴν ἱερὰν ταύτην τέχνην, τῶν ὁποίων κυριωτέρα φροντὶς ὑπάρχει ἡ εὕρεσις μέσων θεμιτῶν τε καὶ ἀθεμίτων πρὸς συλλογὴν χρυσίου. Ἐὰν δὲ προσθῶμεν ἤδη τούτοις ἅπασι καὶ τὰς ἠθικὰς συγκινήσεις, ὑπὸ τῶν ὁποίων προσβάλλεται πολλάκις ὁ ἰατρὸς, εὑρισκόμενος ἀπέναντι ἀσθενοῦς ἐνδεοῦς καὶ ἀπόρου, ἐφ' οὗ καὶ μόνου ἦσαν ἀνατεθειμέναι αἱ ἐλπίδες πολυμελοῦς οἰκογενείας, καὶ ἀναμνησθῶμεν τὴν εὐθύνην, ἥτις ἐπικρέμαται ἐπ' αὐτοῦ, ἐννοοῦμεν κάλλιστα ὑφ' ὁποίων καὶ ὁπόσων δεινῶν νόσων φυσικῶν τε καὶ ἠθικῶν ἐπαπειλεῖται ὁ μετὰ προθυμίας, ζήλου καὶ αὐταπαρνήσεως μετερχόμενος τὸ ἐπάγγελμα αὐτοῦ ἰατρός! Εὐτυχὴς ὁ τοιοῦτος, ἐὰν

αἱ ἀγρυπνίαι αὐτοῦ, οἱ κόποι καὶ αἱ προσπάθειαι ἀνταμείβωνται διὰ τῆς θεραπείας τοῦ πάσχοντος!

Οἱ καθηγηταὶ δὲ καὶ διδάσκαλοι, ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν, ὑπόκεινται ἀσθενείαις τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῶν φωνητικῶν ὀργάνων. Τῶν ἀσθενειῶν δὲ τούτων, αἱ μὲν πρῶται ἀναγνωρίζουσιν ὡς ἀρχὴν καὶ αἰτίαν τοὺς ὑπερβολικοὺς διανοητικοὺς κόπους, αἱ δὲ δεύτεραι, ἀποτέλεσμά εἰσι παρατεταμένης καὶ δυσηνεκοῦς τῆς φωνῆς χρήσεως. Αἱ ἀφωνίαι, λαρυγγίτιδες καὶ ἕτεραί τινες τῶν φωνητικῶν ὀργάνων ἀσθένειαι ἀναφαίνονται λίαν συνεχῶς παρ' αὐτοῖς.

Ἐὰν ζητήσωμεν ἤδη ἵνα ἀπαριθμήσωμεν τὰς ἀσθενείας, ὅσαι προσβάλλουσι τὰ ἄτομα τὰ ἀνήκοντα τῇ βιομηχανίᾳ καὶ τῷ ἐμπορίῳ, ἀναγκαζόμεθα ἵνα γράψωμεν ὁλόκληρον τόμον Παθολογίας, ὅπερ οὐκ ἔστι σκοπὸς ἡμῶν· ἀρκεῖ λοιπὸν μόνον ἵνα ἀναπολήσωμεν κατὰ νοῦν τοὺς κινδύνους, τοὺς ὁποίους διατρέχουσιν οἱ ἄνθρωποι οὗτοι πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν πολλῶν καὶ ποικίλων τῆς οἰκογενείας ἀναγκῶν, τὴν φιλοτιμίαν αὐτῶν τοῦ ὑπερβάλλειν τοὺς λοιποὺς ὁμοτέχνους κατά τε τὴν τέχνην καὶ τὰ πλούτη, καὶ τελευταῖον, τοὺς ὑπερβολικοὺς κόπους σωματικούς τε καὶ διανοητικούς, τοὺς ὁποίους ἀπαιτεῖ ἕκαστον τῶν ἐπαγγελμάτων τῶν ἀνηκόντων τῇ κλάσει ταύτῃ, καὶ τότε κατανοοῦμεν εὐκόλως τὸ πλῆθος καὶ τὴν ποικιλίαν τῶν ἀσθενειῶν, ὑφ' ὧν προσβάλλονται οἱ ἐξασκοῦντες τὰ ἐπαγγέλματα ταῦτα.

Τελευταῖον, οἱ χειρώνακτες, καί τοι εὑρισκόμενοι ὑπὸ περιστάσεις εὐνοϊκὰς πρὸς ἀνάπτυξιν τῶν φυσικῶν αὐτῶν δυνάμεων, καὶ συνεχῆ τοῦ ἀέρος ἀνανέωσιν, πρὸς διατήρησιν δὲ τῆς ἑαυτῶν ὑγείας ἐν ἀνθηρᾷ καταστάσει, ἔχουσιν ὅμως καὶ οὗτοι ἰδίας αὐτοῖς ἀσθενείας, προερχομένας ἐκ τῶν

ὑπερβολικῶν κόπων, τοὺς ὁποίους καταβάλλουσι πρὸς ἐξάσκησιν τοῦ ἑαυτῶν ἐπαγγέλματος. Ἐντεροκῆλαι, αἱμορρραγίαι, φλεγμοναί, κατάγματα, τραύματα διαφόρων εἰδῶν, καὶ λοιπὰ ὅσα, συγκαταριθμοῦνται μεταξὺ τῶν ἀσθενειῶν, ὅσαι προσβάλλουσι τοὺς ἀνήκοντας τῇ τάξει τῶν χειρωνάκτων.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τοῖς ἐπαγγέλμασιν. Ὅσοι ἀνήκουσι τῇ πρώτῃ τάξει τῶν ἐπαγγελμάτων, οὗτοι δέ εἰσιν οἱ λόγιοι καὶ πεπαιδευμένοι, ὀφείλουσιν ἵνα μετριάζωσιν ὀλίγον τὰς παρατεταμένας καὶ ἐπιμόνους διανοητικὰς αὐτῶν ἐργασίας, ἐγκύπτοντες ταύταις ἧττον, καὶ ἀντικαθιστῶντες ταύτας ἐναλλὰξ διὰ σωματικῶν ἀσκήσεων καλῶς καὶ καταλλήλως διευθυνομένων. Τὰ γεύματα αὐτῶν δέον ὅπως ὦσι τακτικά, μὴ παρακολουθούμενα ἀμέσως ὑπὸ ἐντόνου καὶ βαθείας σπουδῆς. Ὁ ὕπνος αὐτῶν ἔστω διαρκής. Τελευταῖον, αἱ διανοητικαὶ αὐτῶν ἐργασίαι δέον ὅπως ἀνταλλάσσωνται διὰ διαχύσεως τοῦ πνεύματος. Ἡ ἐν τῇ ἐξοχῇ διατριβὴ καὶ τὰ ταξείδια ὑπάρχουσι λίαν ἐνδεδειγμένα τοῖς τοιούτοις, διότι μεταβάλλουσι τὸ εἶδος τοῦ βίου, παράγουσι διασκεδάσεις παντοειδεῖς, καὶ ἀναγκάζουσι τούτους εἰς τὸ ἐκτελεῖν διαφόρους σωμασκίας ἱκανῶς δραστηρίους καὶ ὠφελίμους αὐτοῖς.

Οἱ Ὑγιεινοὶ κανόνες τῶν τῆς δευτέρας τάξεως ἐπαγγελμάτων ἐξάγονται ἐκ τῶν τῆς πρώτης τάξεως καὶ τῆς ἑπομένης τρίτης παραγγελμάτων. Διὸ κρίνοντες περιττὴν τὴν ἐπανάληψιν αὐτῶν ἐνταῦθα, μεταβαίνομεν εὐθὺς ἐπὶ τὴν τρίτην τάξιν.

Οἱ τῆς τρίτης λοιπὸν τάξεως κανόνες εἰσὶν οἱ ἑπόμενοι. Ὅσοι μετέρχονται ἐπαγγέλματα ἀνήκοντα τῇ τάξει ταύτῃ, ὀφείλουσιν ὅπως ἀποφεύγωσι τὴν ψύξιν ὁσάκις ἐργάζονται

ἐν ὑπαίθρῳ, ἐν ἱδρῶσει δὲ ὄντες φευγέτωσαν τὴν προσβολὴν ἀέρος σφοδροῦ πνέοντος. Ὀφείλουσι προσέτι ὅπως ἀποφεύγωσι τὰς ἐκ σεσηπότων σωμάτων ἀναδιδομένας μιασματικὰς ἀναθυμιάσεις καὶ τὰς αἰφνιδίους τῆς ἀτμοσφαίρας παραλλαγάς, ἀνακαλῶσι δὲ τὴν ὁπωσδήποτε ἐπισχεθεῖσαν ἄδηλον διαπνοὴν διὰ ποτῶν θερμῶν καὶ ἐλαρρῶς ἐρεθιστικῶν. Συμφέρει ὡσαύτως τοῖς ἀνθρώποις τούτοις ἡ ἀποχὴ ἀπὸ παντὸς εἴδους καταχρήσεων καὶ ἡ ἐγκράτεια, διότι ἄλλως ἐξαντλοῦνται ἐπὶ πλέον αἱ καταπεπτωκυῖαι ἤδη ὑπὸ τοῦ καμάτου σωματικαὶ αὐτῶν δυνάμεις. Αἱ ὧραι τοῦ φαγητοῦ, τῆς ἐργασίας καὶ τῆς ἀναπαύσεως ἔστωσαν τακτικαί. Συμβάλλει δὲ τὰ μέγιστα τοῖς ἐργαζομένοις ἐν τόπῳ στενῷ καὶ κατακλείστῳ ἡ συνεχὴς τοῦ ἀέρος ἀνανέωσις, ἡ χρῆσις χημικῶν τινων σκευασιῶν, ἱκανῶν ἵνα καταστρέψωσι καὶ οὐδετερώσωσι μιασματικὰς ἢ δηλητηριώδεις τινας ἀποπομπάς, αἱ ὁποῖαι ἀναδίδονται ἐκ τῶν διαφόρων ὑλῶν, τὰς ὁποίας οὗτοι κατεργάζονται. Ἐν γένει, οἱ χειρώνακτες ὀφείλουσιν ἵνα ἀποφεύγωσι πᾶν ὅ,τι, προερχόμενον ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος, ὅπερ ὑποχρεοῦνται ἵνα ἐξασκῶσιν, ὑπάρχει ἀσύμφορον τῇ ὑγείᾳ αὐτῶν.

ΒΑΘΜΟΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ι΄.

ΠΕΡΙ ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ.

Ἐν τοῖς προλαβοῦσι διαγράψαντες περὶ τῶν εἰδῶν τῆς ὑγείας, ἐσπουδάσαμεν τὸν ἄνθρωπον, θεωρήσαντες τοῦτον ἐν ὑγιεῖ καταστάσει καὶ ἀπολαύοντα ἐντελῶς πασῶν τῶν τε φυσικῶν καὶ διανοητικῶν αὐτοῦ δυνάμεων. Αλλ᾽ ἡ ὑγεία ὑπάρχει μὲν μία, ἔχει ὅμως διαφόρους βαθμοὺς, τοὺς μὲν ὀλίγον, τοὺς δὲ πολὺ ἀπέχοντας ἀπὸ τῆς ἄκρας καὶ ἐντελοῦς ἐκείνης ὑγείας, τὴν ὁποίαν χαίρει μόνον ὁ ἐν ἁρμονίᾳ καὶ τάξει ἐκπληρῶν τὰς λειτουργίας τῶν διαφόρων αὐτοῦ συστημάτων. Ἐν τῷ Κεφαλαίῳ τούτῳ, ἐν ᾧ γενήσεται λόγος περὶ τῶν βαθμῶν τούτων τῆς ὑγείας, προτιθέμεθα ἵνα ἐξετάσωμεν περὶ ἐπικειμένης ἀσθενείας, περὶ ἀναῤῥώσεως καὶ περὶ νοσηρῶν καταστάσεων. Τί ἐστι λοιπὸν ἐπικειμένη ἀσθένεια;

Καλεῖται οὕτως ἡ κατάστασις ἐκείνη τοῦ ὀργανισμοῦ, καθ᾽ ἣν ἀσθενειά τις ἐπίκειται, ἀλλὰ δὲν ἐφάνη ἔτι. Τοῦτο δὲ συμβαίνει, ὁσάκις αἱ φυσιολογικαὶ λειτουργίαι ἀφικνοῦνται εἰς βαθμὸν ἐνεργείας ὑπερβολικὸν, ἐγγὺς ὄντα τῆς ἀσθενείας.

Αἱ γενικῶς παραδεδεγμέναι ἐπικείμεναι ἀσθένειαι εἰσὶν αἱ ἑπόμεναι.

1ον Ἡ ὑπερβολὴ κράσεών τινων, τῆς αἱματώδους ἐπὶ παραδείγματι, ἥτις, εἴτε ἕνεκα τροφῆς εὐχύμου, ἀφθόνου καὶ ἐρεθιστικῆς, εἴτε ἕνεκα ἀσυνήθους ἀεργίας τοῦ σώματος, ὑπερβαίνει τοσοῦτον ἐνίοτε τὰ φυσιολογικὰ αὐτῆς ὅρια, ὥστε, ἐὰν δὲν σπεύσωμεν ἵνα λάβωμεν τὰς ἀπαιτουμένας προφυλάξεις, ἡ ἀσθένεια ἐπέρχεται. Ἡ νευρικὴ κρᾶσις ὡσαύτως, μετὰ ἐπανειλημμένας ζωηρὰς συγκινήσεις, καὶ παρατεταμένους καὶ συντόνους νοεροὺς κόπους, προδιατίθησι τὸν φέροντα ταύτην εἰς νοσηράν τινα κατάστασιν ἐπικειμένην, ἐπαπειλοῦσαν δεινὰς ἀσθενείας τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Καὶ ἡ ὑπερβολικὴ ἀρχικὴ λυμφατικὴ κρᾶσις, ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν περιστάσεών τινων, ὁποῖαί εἰσι π. χάρ. ἡ διαμονὴ ἐν ὑγρῷ τόπῳ, τροφὴ δὲ μὴ ἀρκοῦσα, ἀποτελεῖ ἐπικειμένην ἀσθένειαν. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, δοθείσης αἰτίας τινος ἔστω καὶ μικρᾶς, ἐνδεχόμενόν ἐστιν ὅπως ἀναφανῇ ὀργανική τις πάθησις. Ὀφείλομεν οὖν ἵνα ἄρωμεν ἐκ μέσου τὰς αἰτίας ταύτας, καταπολεμοῦντες διὰ τῶν προσφορωτέρων μέσων τὴν ἐπενέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Τοιαῦτα δὲ μέσα ὑπάρχουσι, κατάλληλος τροφὴ, κατοικία καλὴ καὶ αἱ ἀσκήσεις· καὶ τὰ τονικὰ ὑπάρχουσιν ἐνίοτε ἐνδεδειγμένα κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην. Κατὰ τὸν αὐτὸν δὴ τρόπον καταβάλλομεν τὰ ὀλέθρια ἀποτελέσματα τῶν δύο προηγουμένων κράσεων, τῆς αἱματώδους δηλονότι καὶ νευρικῆς, ἀντικαθιστῶντες τὰ καταλληλότερα ὑγιεινὰ μέσα, οἷον, τροφὴν ἧττον εὔχυμον διὰ τὴν αἱματώδη κρᾶσιν, καὶ ποιούμενοι χρῆσιν τῶν ἀφαιμάξεων, ὁσάκις ὑπάρχει συμφόρησις αἵματος ἔν τινι ὀργάνῳ· διὰ δὲ τὴν νευρικὴν, παραγγέλοντες τὴν ἡσυχίαν τοῦ νοὸς, σωματικὴν ἄσκησιν, δίαιταν ἁρμόδιον καὶ λουτρά.

2ον Αἱ διάφοροι ἀνωμαλίαι τῆς ἐμμήνου καθάρσεως παρὰ ταῖς γυναιξὶν, ἡ κυοφορία, ὁ τοκετὸς, καὶ τοι φαινόμενα φυσιολογικὰ ὄντα, ἐπαπειλοῦσιν ὅμως ἀσθενείας ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν ἐλαφρῶν τινων αἰτιῶν.

3ον Ἡ μετάδοσις νοσηρῶν τινων προδιαθέσεων κληρονομικῶν παράγει ἰδιοσυγκρασίας καὶ κράσεις ὑπερβαλλούσας, ὡς εἴρηται περὶ τούτου καὶ ἀνωτέρω.

4ον Ἄτομά τινα ἐπαπειλοῦνται ἀείποτε ὑπὸ ἀσθενείας σοβαρᾶς ἕνεκα ἕξεών τινων, τάς ὁποίας προσεκτήσαντο· αἱ καταχρήσεις παντὸς εἴδους, τροφὴ λίαν ἐρεθιστικὴ ἢ λίαν ἐξασθενοῦσα, καὶ ἕτεραί τινες ἕξεις τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, ἐκτιθέασι τὰ ἄτομα οὕτω πως, ὥστε ἀσθένειά τις ἐπαπειλεῖ ἐπικειμένην εἰσβολήν.

5ον Ἡ ἀρχικὴ ἀσθενὴς τοῦ σώματος διάπλασις προδιατίθησιν, οὕτως εἰπεῖν, τὸν ἄνθρωπον εἰς ἀσθενείας, δοθεισῶν αἰτιῶν τινων. Ἐν ἡμῖν δὲ ἀπόκειται πολλάκις ὅπως μεταβάλωμεν τὴν κατάστασιν ταύτην, ὅσον οἷόν τε, διὰ καλῆς τροφῆς, σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ τῶν παρομοίων τούτοις, ἀδιαλείπτως καὶ ἐπί τινα χρόνον διαρκούσης τῆς χρήσεως αὐτῶν.

6ον Ἡ πολυσαρκία, ὅταν φθάσῃ εἰς βαθμὸν ὑπέρμετρον, παριστᾷ φαινόμενα, ἅτινα χαρακτηρίζουσιν ἐπικειμένην ἀσθένειαν· διότι, μικρὸν ἔτι, καὶ τὰ φαινόμενα ταῦτα ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν αἰτιῶν τινων, μεταβαίνουσιν εἰς παθολογικὴν κατάστασιν. Ποῖα δὲ εἰσὶ τὰ φαινόμενα ταῦτα; Αἱ κινήσεις ὑπάρχουσι δύσκολοι, ἄρθρονος διαφόρησις διαδέχεται καὶ τὴν μικροτέραν σωματικὴν ἄσκησιν· ὁ πολύσαρκος πνευστιᾷ καὶ ἀσθμαίνει βαδίζων ἢ ἀναβαίνων ἄναντες μέρος. Ὁ ὕπνος ὑπάρχει βαρὺς, ῥεγχώδης καὶ παρατεταμένος, ἡ πέψις δὲ, τοὐναντίον, ἐνεργητικὴ καὶ δραστήριος, ἀλλὰ ἐπάγουσα πολλάκις παρὰ τοῖς εὐτραφέσιν ὑπνηλίαν. Παρὰ ταῖς γυναιξὶ δὲ, ἡ ἔμμηνος κάθαρσις γενικῶς ὑπάρχει ἠλαττωμένη, ἡ δὲ στείρωσις οὐχὶ σπανία.

Ἡ Ὑγιεινὴ ἔχει οὐ μικρὰν ἰσχὺν καὶ κατὰ τῆς πολυσαρκίας, μετριάζουσα αὐτὴν 1ον διὰ βίου ἐνεργητικοῦ καὶ δραστηρίου, καὶ ἀσχολιῶν σπουδαίων καὶ ἐπίτασίν τινα ἐχουσῶν. 2ον διὰ τῶν περιπάτων καὶ πεζοδρομιῶν, τῶν ὁποίων σκοπὸς ὑπάρχει διαρκής τις καὶ μεγάλη τῶν δυνάμεων δαπάνη· 3ον διὰ τροφῆς ὀλίγον ἀφθόνου καὶ ὀλίγον ἐρεθιστικῆς· 4ον προλαμβάνουσα τὴν δυσκοιλιότητα διὰ κλυσμάτων καὶ ἐλαφρῶν καθαρσίων. 5ον διὰ τῆς ὀλιγοϋπνίας· 6ον διὰ τῆς διαμονῆς ἐν τόπῳ ξηρῷ καὶ ὑψηλῷ. Διὰ τῆς ἀδιαλείπτου καὶ πολυχρονίου χρήσεως τῶν μέσων τούτων, δυνάμεθα ἵνα ἐλπίσωμεν ἐλάττωσίν τινα τῆς ὑπερβολικῆς τοῦ λίπους ποσότητος (*).

7ον Ἡ ἐκ διαφόρων αἰτιῶν ἐξασθενουσῶν τὸν ὀργανισμὸν προερχομένη ἰσχνότης τοῦ σώματος, ὅταν φθάσῃ εἰς ὑπερβολικήν τινα κατάστασιν, ἐπαπειλεῖ καὶ αὕτη, ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν ὅμως αἰτιῶν τινων, διαφόρους ἀσθενείας. Καὶ κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην ἡ Ὑγιεινὴ δίδωσι λίαν ὠφελίμους παραινέσεις τὰς ἑπομένας· 1ον φευκτέον τὰς ἐπαγαγούσας τὴν ἰσχνότητα αἰτίας καὶ διατηρούσας αὐτήν· 2ον ἐλαττοῦμεν τὴν ἰσχνότητα διὰ τροφῆς θρεπτικῆς, εὐχύμου καὶ μεμιγμένης μετὰ κρεάτων ὀπτῶν καὶ ἀμυλωδῶν οὐσιῶν, οὐχὶ ὅμως καὶ ἐρεθιστικῶν· 3ον βίος ἥσυχος καὶ ἀτάραχος, μικρά τις ἄσκησις, ὕπνος παρατεταμένος, παῦσις τῶν νοερῶν ἐργασιῶν καὶ τῶν σπουδαίων ἀσχολιῶν,

(*) Τὸ κοινὸν ὄξος θεωρεῖται παρὰ πολλῶν ὡς ἔχον τὴν δύναμιν τοῦ ἐλαττοῦν τὴν πολυσαρκίαν. Ἡ ἰδέα αὕτη ὅσῳ σφαλερὰ, τοσούτῳ καὶ ἐπιζήμιος ὑπάρχει· διότι ὅσοι, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ προλαβεῖν δῆθεν ἢ μετριάσαι τὴν ὑπερβολικὴν τοῦ σώματος αὐτῶν παχύτητα, ἐποιήσαντο χρῆσιν τοῦ ὄξους ἐπί τινας ἡμέρας, πρὶν ἢ ἴδωσι τὸ ποθούμενον ἀποτέλεσμα, προσεβλήθησαν ὑπὸ συμπτωμάτων, τῶν ὁποίων τὰ κυριώτερα ἦσαν ἔλλειψις τῆς ὀρέξεως εἰς τὸ φαγεῖν, διάφοροι ἀσθένειαι τοῦ στομάχου, βραδύτερον δὲ καὶ τῶν λοιπῶν ὀργάνων τῆς κοιλίας καὶ τοῦ στήθους, ὡς συνέβη ἵνα ἴδωμεν δυστυχῶς τοιαῦτά τινα.

δυναμένων ἵνα διατηρῶσι τὴν ἰσχνότητα, συντελοῦσι λίαν

4ον Ὁσάκις ὅμως ἡ ἰσχνότης συμβιβάζεται καθ' ἕξιν μετὰ τοῦ ὀργανισμοῦ, οὐδὲν ποιητέον τότε.

Περὶ Ἀναῤῥώσεως.

Ἡ κατάστασις ἐκείνη, καθ' ἣν αἱ Φυσιολογικαὶ λειτουργίαι καὶ ἡ ζωϊκὴ τοῦ ὀργανισμοῦ δύναμις, ἀπωλέσασαι ἐπί τινα χρόνον τὴν τακτικὴν αὐτῶν ἐνέργειαν ἕνεκα ἀσθενείας τινος, ἄρχονται τοῦ εἰσέρχεσθαι εἰς τὴν προτέραν αὐτῶν νόμιμον κατάστασιν, καλεῖται Ἀνάῤῥωσις. Αὕτη λοιπὸν εὑρίσκεται κατέχουσα τὸ μέσον μεταξὺ νόσου καὶ ὑγείας.

Αἱ διάφοροι μεταβολαὶ, τὰς ὁποίας παρατηροῦμεν κατὰ τὰ κυριώτερα συστήματα τοῦ ὀργανισμοῦ ἐπὶ τῆς ἀναῤῥώσεως δικαιοῦσι πληρέστατα τὰ λεγόμενα ἡμῶν.

Παραλείποντες ἐνταῦθα τὴν ἐξέτασιν τῶν σημείων τῆς ἀναῤῥώσεως, καὶ τῶν ἀλλοιώσεων, ὅσας ὑρίστανται τὰ διάφορα ὀργανικὰ συστήματα διαρκούσης αὐτῆς, καθότι ἡ ἐξέτασις τούτων ἀνήκει μᾶλλον τῇ Παθολογίᾳ, περιοριζόμεθα μόνον ἵνα δῶμεν ὁδηγίας τινας καὶ παραγγέλματα Ὑγιεινὰ, διότι ἡ ἐπιῤῥοὴ τῆς Ὑγιεινῆς ἐπὶ τῆς ἀναῤῥώσεως ὑπάρχει μεγίστη.

Πρῶτον λοιπὸν, ὁ ἐν ἀναῤῥώσει ἄνθρωπος ὀφείλει ἵνα ἀποφεύγῃ τὰς ἀτμοσφαιρικὰς παραλλαγὰς μετὰ μεγίστης τῆς προσοχῆς· διότι κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην τοσοῦτον εὔκολος ὑπάρχει ἡ προσβολὴ τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀναῤῥωνύντος, ὥστε ἡ ὑποτροπίασις τῆς νόσου δὲν βραδύνει ἵνα ἐπέλθῃ μετὰ μείζονος μάλιστα ἐπιτάσεως· ἄλλοτε πάλιν ἀναφαίνονται ἐπιπλοκαί τινες δειναί. Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν πάντων τούτων τῶν δυσαρέστων, ἡ χρῆσις ἱματίων θερμῶν ὑπάρχει λίαν ἐνδεδειγμένη.

Δεύτερον. Ὁσάκις ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν ἐνδείκνυται, δέον

ὅπως ταῦτα γίνωνται περὶ τὰ τέλη τῆς ἀναῤῥώσεως· ἔστωσαν δὲ βραχυχρόνια, προφυλαττομένου, ἐννοεῖται, τοῦ ἀτόμου ἀπὸ τῆς ἐπηρείας τοῦ ψύχους. Τοῖς ἀναλαμβάνουσι δὲ ἔκ τινος ὀξείας ἀσθενείας τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος τὰ λουτρὰ εἰσὶ λίαν ἐπιβλαβῆ, καὶ ὡς τοιαῦτα ἀπαγορεύονται.

Τρίτον. Ὀφείλομεν ἵνα καταβάλωμεν μείζονα προσοχὴν καὶ περὶ τὴν δίαιταν. Ἡ τροφὴ λοιπὸν ἔστω ἀνάλογος οὐχὶ πρὸς τὴν πεῖναν τῶν ἀναλαμβανόντων ἐξ ἀσθενείας τινος, ἀλλὰ πρὸς τὴν πεπτικὴν τοῦ στομάχου αὐτῶν δύναμιν. Συνίστανται τοίνυν τούτοις καὶ τὸ ἐσθίειν ὀλίγον καὶ συνεχῶς, μασσᾶν δ' ἐπὶ πλείονα χρόνον τὰς τροφὰς, ἐκλέγειν δὲ ταύτας μεταξὺ ἐκείνων, ὅσαι ἔχουσι πλείονα σχέσιν πρὸς τὴν ἀνοχὴν τοῦ στομάχου, μὴ παρορωμένων ὅμως καὶ τῶν ἀτομικῶν ἕξεων τοῦ ἀσθενοῦς, ὅταν αὗται δὲν ἐπάγωσι βλάβην τινα.

Τέταρτον. Ὀφείλομεν προσέτι ἵνα ἐπαγρυπνῶμεν ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐκκρίσεων τοῦ ἀναῤῥωνύντος, μεταβάλλοντες ταύτας ὅταν ἀλλοιωθῶσιν, ἢ ἐνισχύοντες ἀναλόγως τῶν ἐμφανιζομένων περιστάσεων.

Πέμπτον. Οἱ πρῶτοι περίπατοι δέον ὅπως γίνωνται μετὰ φρονήσεως, οὐχὶ διὰ τῶν ποδῶν, ἀλλὰ διὰ τῆς ἁμάξης, ἐὰν τοῦτο ὑπάρχῃ κατορθωτὸν, καὶ λαμβανομένων κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην πάντων τῶν ἀναγκαίων προφυλακτικῶν μέσων, ἵνα μὴ ψυγῇ ὁ ἀναῤῥωνύς.

Ἕκτον. Φευκτέον πᾶσαν οἱανδήποτε ἠθικὴν συγκίνησιν. Ἀπαγορεύεται ὅθεν πᾶσα ὀχληρὰ ἀσχολία, πᾶς διανοητικὸς ἀγὼν, καὶ πᾶσα ἐργασία, ὑπερβαίνουσα τὰς δυνάμεις τοῦ ἐν ἀναῤῥώσει ὄντος ὑποκειμένου.

SISMANOGLIO MEGARO

Περὶ Νοσηρῶν καταστάσεων.

Αὗται εἰσι σύμφυτοι ἢ ἐπίκτητοι, σχετικαὶ ἢ ἀπόλυτοι. Καλοῦνται δὲ οὕτω, πᾶσα ἐξασθένησις περὶ τὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων, ἢ ἀνωμαλία περὶ τὴν κατασκευὴν αὐτῶν, τιθεμένων ἕνεκα τούτου ἐν καταστάσει ἀσθενεῖ ἢ ἀτάκτῳ, ἐγγιζούσῃ μὲν τῇ ἀσθενείᾳ, μὴ οὔσῃ δὲ ἡ ἀσθένεια αὐτή.

Αἱ πλεῖσται τῶν συμφύτων πηρώσεων, συμβιβαζομένων μετὰ τῆς ὑγείας, καὶ βλάβαι τινες προελθοῦσαι ἐξ ἀσθενειῶν ἐκλιπουσῶν ἤδη, ἢ ἐκ χειρουργικῶν ἐγχειρήσεων, μηδόλως μὲν βλάπτουσαι τὴν ὑγείαν, ἐνοχλοῦσαι ὅμως τὸν φέροντα ταύτας, τοιαῦται δέ εἰσιν ἀπώλεια ἑνὸς ὀφθαλμοῦ, ἢ ἐντελὴς τύφλωσις, ἡ κώφωσις, ἡ ἀπώλεια τῆς ὀσμῆς καὶ τῆς γεύσεως κλπ. κλπ. πάντα ταῦτα, λέγομεν, ὑπάγονται ἐνταῦθα, καὶ συγκαταλέγονται μετὰ τῶν νοσηρῶν καταστάσεων.

Ἀποπερατώσαντες τὴν σπουδὴν τοῦ Α. Μέρους τῆς Ὑγιεινῆς, κρίνομεν εὔλογον ὅπως ποιήσωμεν ἐνταῦθα μικράν τινα ἀνακεφαλαίωσιν τῶν προειρημένων.

Κατὰ τὴν παραδεχθεῖσαν παρ' ἡμῶν διαίρεσιν τοῦ Ροαγέρου Κολλάρδου, ἐσπουδάσαμεν ἐν τῷ Τμήματι τούτῳ ἰδίως τὸ ὑποκείμενον τῆς Ὑγιεινῆς, τοὐτέστι, τὸν ἄνθρωπον καθ' ὅλας αὐτοῦ τὰς ἀτομικὰς Φυσιολογικὰς ποικιλίας, ὅσας παρέχουσιν ἡ ἡλικία, τὸ φῦλον, ἡ κρᾶσις, ἡ σωματικὴ διάπλασις, ἡ ἰδιοσυγκρασία, αἱ ἕξεις, αἱ φυλαὶ κλπ. κλπ. μὴ παραμελήσαντες οὐδὲ τοὺς Ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ἀναγομένους ἑκάστῃ τούτων, ὅπερ ἄλλως ἦν καὶ ὁ σκοπὸς ἡμῶν καὶ ἡ κυριωτέρα μέριμνα.

Πρῶτον λοιπὸν ἀρξάμενοι ἀπὸ τῶν ἡλικιῶν, παρελάβομεν τὸν ἄνθρωπον ἅμα ἰδόντα τὸ φῶς, διήλθομεν μετ' αὐτοῦ ἁπάσας τῆς ζωῆς αὐτοῦ τὰς περιόδους, ἕως οὗ ἐρθάσαμεν

μέχρι τοῦ ἐσχάτου γήρως. Καθ' ὅλον τοῦτο τὸ μακρὸν τοῦ βίου στάδιον, ὁ ἄνθρωπος ὑφίσταται τοσαύτας φυσικὰς καὶ ἠθικὰς ἀλλοιώσεις, ὥστε ἰδία τις σπουδὴ τούτων οὐκ ἦν ἄκαιρος· τοῦθ' ὅπερ ἐπράξαμεν, ὅσον τὸ ἐφ' ἡμῖν, κατὰ πᾶσαν περίοδον τῆς ἀνθρωπίνου ἡλικίας, ἀναπτύξαντες ἑκάστην τούτων μετὰ τῆς δεούσης ἀκριβείας.

Ἀπὸ τῶν ἡλικιῶν μετέβημεν ἐπὶ τὰ φῦλα. Καὶ ἐνταῦθα πάλιν ὁ ἄνθρωπος παρίσταται μετὰ τῶν Φυσιολογικῶν αὐτοῦ διαφορῶν, προερχομένων ἐκ τῆς διαφορᾶς τοῦ φύλου. Ὁ ἀνὴρ, διαφέρων κατὰ πολλὰ τῆς γυναικὸς καὶ φυσικῶς καὶ ἠθικῶς, παρίστησι καὶ φυσιολογικὰ φαινόμενα ἴδια αὐτῷ, καὶ μὴ ἀπαντώμενα παρὰ τῇ γυναικὶ, τῆς ὁποίας ὁ ὀργανισμὸς λεπτοφυέστερος ὢν καὶ ἀσθενέστερος παρέχει καὶ διαφορὰς λίαν οὐσιώδεις. Ἡ Ὑγιεινὴ ἐπιλαμβανομένη τῆς περιστάσεως ταύτης, σπεύδει ὅπως δῷ τὰς ἀναγκαίας διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑγείας ἀμφοτέρων τῶν φύλων ὁδηγίας. Αὐτὸ τοῦτο προτιθεμένη καὶ ὅτε ἐγένετο λόγος περὶ Κράσεων, ἤτοι, περὶ τῶν ἀτομικῶν ἐκείνων διαφορῶν, τὰς ὁποίας παρίστησιν ὁ ὀργανισμὸς ἑκάστου, ἐξετάζει τὰς διαφορὰς ταύτας ὑπὸ Φυσιολογικὴν καὶ Ὑγιονομικὴν ἔποψιν, παρέχουσα λίαν ὠφέλιμα παραγγέλματα. Φθάσαντες δὲ εἰς τὸ περὶ Ἰδιοσυγκρασιῶν Κεφάλαιον, μετὰ μικράν τινα ἐξέτασιν τῶν φυσιολογικῶν ἀνωμαλιῶν, τὰς ὁποίας παριστῶσιν ἄτομά τινα, ὑπεδείξαμεν διὰ βραχέων κανόνας τινας Ὑγιεινοὺς τοὺς προσφορωτέρους πρὸς περιστολὴν ἢ οὐδετέρωσιν τῶν ἰδιοσυγκρασιῶν τούτων. Αἱ ἕξεις, ἀποτελοῦσαι ἴδιον ἀντικείμενον σπουδῆς, ἀπησχόλησαν ἡμᾶς ἐφ' ἱκανὸν χρόνον. Αὗται, ὡς ἴδομεν, διαιροῦνται εἰς καλὰς καὶ κακὰς· αἱ πρῶται οὐ μόνον δὲν βλάπτουσιν, ἀλλ' ὑπάρχουσιν ἀναγκαῖαι καὶ χρήσιμοι τῷ ἀνθρώπῳ· αἱ κακαὶ

SISMANOGLIO

ὅμως ἕξεις, διὰ τὴν ἐπιβλαβῆ αὐτῶν ἐπενέργειαν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, ὑπάρχουσι λίαν ἐπιβλαβεῖς καὶ ἐπιζήμιοι τῇ ὑγείᾳ τῶν ἀνθρώπων. Ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ, ἐγένετο λόγος περὶ τῶν Ὑγιεινῶν παραγγελμάτων τῶν καταλληλοτέρων πρὸς καταστροφὴν καὶ ἐξουδετέρωσιν, ἢ τοὐλάχιστον, πρὸς μετρίασιν καὶ ἐλάττωσιν τῶν κακῶν τούτων ἕξεων. Ἐξετάσαντες προσέτι ἐν τοῖς ἑφεξῆς Κεφαλαίοις τὰς διαφορὰς, τὰς ὁποίας παριστῶσιν αἱ διάφοροι φυλαὶ τῆς γῆς, καὶ ἐκθέντες μόνον τὰ ἀνήκοντα ἰδίως τῇ Ὑγιεινῇ, σπουδάσαντες δὲ καὶ τὰ ἐπαγγέλματα, καθόσον ταῦτα, διὰ τῆς ἐπιῤῥοῆς αὐτῶν μᾶλλον ἢ ἧττον ἐπιβλαβοῦς, δύνανται ὅπως ἐπενεργήσωσι θᾶττον ἢ βράδιον κακῶς ἐπὶ τοῦ ἐξασκοῦντος ἐν τούτων, οὐδόλως ἐφείσθημεν χρόνου ὅπως καταδείξωμεν τὰ ἀναγκαιότερα καὶ χρησιμώτερα μέσα, δι᾽ ὧν δυνάμεθα ἵνα προλάβωμεν τὰς δυσαρέστους τῶν ἐπαγγελμάτων τούτων συνεπείας ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἐν τῷ δεκάτῳ καὶ τελευταίῳ Κεφαλαίῳ, γενομένου λόγου περὶ τῶν διαφόρων βαθμῶν τῆς ὑγείας, ἐπειράθημεν ὅπως σαφηνίσωμεν, ὅσον οἷόν τε, τὰ περιεχόμενα ἐν αὐτῷ, μὴ ἐπιλαθόμενοι οὐδὲ τῶν Ὑγιεινῶν κανόνων, τοὺς ὁποίους ἀπαιτεῖ ἕκαστον τῶν μερῶν τῶν ἀπαρτιζόντων τὸ Κεφάλαιον τοῦτο. Οὕτω λοιπὸν ἔληξε τὸ Α. Μέρος τῆς Ὑγιεινῆς. Ἤδη μεταβαίνομεν ἐπὶ ἕτερον ἀντικείμενον, οὐχ ἧττον τοῦ προηγουμένου οὐσιῶδες, ἤτοι, ἐπὶ τὴν σπουδὴν τῶν περιστοιχούντων τὸν ἄνθρωπον σωμάτων, ὅπερ ἀποτελεῖ τὸ δεύτερον μέρος τῆς Ὑγιεινῆς, ἤτοι, τὴν ὕλην αὐτῆς. Ἀρχόμενοι οὖν τῆς σπουδῆς ταύτης, καὶ τῇ αὐτῇ καὶ ἐνταῦθα ὡς καὶ ἐν τοῖς προηγουμένοις διαιρέσει ἑπόμενοι, σπουδάσομεν 1ον τὰ περικυκλοῦντα καὶ προσαρμοζόμενα, ἤτοι τὴν ἀτμοσφαῖραν. 2ον τὰς τροφὰς τὰ ἀρτύματα καὶ ποτὰ (εἰσαγόμενα). 3ον τὰς

ἀσκήσεις (ἀσκητικά). 4ον τὰ ἠθικὰ, αἰσθητικὰ καὶ διανοητικὰ φαινόμενα (ἀντιληπτικὰ), καὶ 5ον τέλος, τὴν ἐγκυμοσύνην, τὸν τοκετὸν καὶ τὰ παρεπόμενα τούτοις (γεννητικά). Περὶ ἑκάστου τούτων λέξομεν τὰ δέοντα, μηδόλως παρεκκλίνοντες τοῦ σκοποῦ τοῦ προγράμματος ἡμῶν, προτιθεμένου τὸ συνοπτικὸν μετὰ τοῦ διδακτικοῦ καὶ ὠφελίμου. Εἴπωμεν οὖν πρῶτον περὶ τῶν περικυκλούντων καὶ προσαρμοζομένων, καὶ δὴ περὶ ἀτμοσφαίρας.

SISMANOGLIO MEGARO

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

ΥΛΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

ΠΡΩΤΗ ΚΛΑΣΙΣ.

Περικυκλοῦντα (Circumfusa).

Προσαρμοζόμενα (Applicata).

ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ.

Τὸ περιβάλλον πανταχόθεν τὸν πλανήτην ἡμῶν ἀερῶδες σῶμα, ἐντὸς τοῦ ὁποίου ζῶμεν, ἀναπνέομεν καὶ κινούμεθα, καλεῖται *Ἀτμοσφαῖρα*. Ἐπειδὴ ἡ σπουδὴ τοῦ ἀντικειμένου τούτου σύγκειται ἐκ πολλῶν καὶ ποικίλων στοιχείων, ἅπερ ἀπαιτοῦσιν ὅπως ἐγκύψωμεν ἰδίως ἐφ' ἑκάστου τούτων, κρίνομεν εὔλογον ὅπως διέλωμεν καὶ ἡμεῖς μετὰ τῶν συγγραφέων τὴν κλάσιν ταύτην εἰς δέκα καὶ τρία Κεφάλαια τὰ ἑπόμενα: 1ον Θερμότης. 2ον Φῶς. 3ον Ἠλεκτρισμός. 4ον Μετεωρολογικαὶ ἐπενέργειαι. 5ον Ἀτμοσφαιρικὸς ἀήρ. 6ον Τόποι. 7ον Ὕδωρ. 8ον Κλίματα. 9ον Κατοικίαι. 10ον Ἐνδύματα. 11ον Κοσμητικά. 12ον Λουτρά. 13ον Μολύσματα. Τὴν διαίρεσιν ταύτην, τῆς ὁποίας κυριώτερος σκοπὸς ὑπάρχει τοῦ καταστῆσαι εὐχερεστέραν τὴν ἔννοιαν ἑνὸς ἑκάστου τῶν μερῶν, τῶν συνιστώντων τὴν Κλάσιν ταύτην, ἐρχόμενοι ἵνα ἐξετάσωμεν καὶ ἀναπτύξωμεν καὶ ἡμεῖς ἐνταῦθα, ἐπιλαμβανόμεθα τοῦ ἔργου τηροῦντες ἀείποτε

τὴν αὐτὴν μέθοδον, ἀκρίβειαν καὶ συντομίαν ὡς καὶ ἐν τοῖς προηγουμένοις. Ἀρχόμεθα λοιπὸν ἀπὸ τῆς θερμότητος.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Α Ω Ξ Φ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΠΕΡΙ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ.

Ἡ Θερμότης, ἡ πηγὴ πάντων τῶν ὄντων, ὁ, οὐ οὐκ ἄνευ, ὅρος τῆς ὑπάρξεως τῶν ζωϊκῶν καὶ ὀργανικῶν ὄντων, διακεχυμένη πανταχοῦ, ἐξασκεῖ διηνεκῶς ἐπιῤῥοὴν μεγίστην ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Αἱ κυριώτεραι πηγαὶ τοῦ θερμογόνου εἰσὶ πέντε τὸν ἀριθμόν. 1ον Ὁ ἥλιος. 2ον Αἱ χημικαὶ συνθέσεις. 3ον Ἡ πίεσις. 4ον Ἡ τριβὴ καὶ ἡ σύγκρουσις. 5ον Ὁ ἠλεκτρισμός. Περὶ τοῦ τρόπου τῆς παραγωγῆς τοῦ θερμογόνου, καθὼς καὶ περὶ τῶν ἰδιοτήτων αὐτοῦ οὐδὲν ἀναφέρομεν ἐνταῦθα, διότι τὸ θέμα τοῦτο ἀνήκει μᾶλλον τοῖς Φυσικοῖς· λέγομεν μόνον ὅτι, ἡ Θερμότης, περὶ τῆς ὁποίας πρόκειται ἤδη ὁ λόγος, καὶ ἥτις παρέχει πολὺ τὸ διάφορον, ἕνεκα τῆς ἀενάου ἐνεργείας αὐτῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ τῆς ἀπαραιτήτου ἀνάγκης αὐτῆς, τὴν ὁποίαν ἅπαντες ἔχομεν πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς ἡμῶν, ἐστὶν ἡ ἐκ τοῦ ἡλίου ἐκπεμπομένη· καὶ ὅτι, τὸ θερμογόνον ὑπάρχει ῥευστὸν ἀκτινοβολοῦν, λεπτότατον, ἀόρατον, λίαν ἐλαστικὸν καὶ ἀβαρὲς· διαπερᾷ δὲ τὰ σώματα μετὰ μείζονος ἢ μικροτέρας εὐκολίας, διαστέλλει καὶ ἀναλύει ταῦτα, μετατρέπον ἀπὸ στερεᾶς εἰς ὑγρὰν κατάστασιν καὶ ἀπ' αὐτῆς εἰς ἀερώδη· ἐπανάγει δὲ ταῦτα εἰς τὴν προτέραν αὐτῶν κατάστασιν, ὅταν ἐξέλθῃ ἀπ' αὐτῶν· τείνει δὲ ἀείποτε ἵνα διατηρήσῃ τὴν ἰσοῤῥοπίαν ἐν αὐταῖς.

Ἡ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς διαδιδομένη ἡλιακὴ θερμότης διαφέρει, κατὰ τοὺς διαφόρους τῆς ὑδρογείου ἡμῶν σφαίρας τόπους, ἕνεκα τῆς θέσεως τόπου τινος. Ὑπάρχουσιν, ὡς γνωστὸν, μέρη τῆς γῆς θερμὰ καὶ μέρη ψυχρά. Αἱ αἰτίαι τῆς διαφορᾶς ταύτης τῆς θερμοκρασίας εἰσὶ γενικαὶ καὶ μερικαί. Ταῖς πρώταις ὑπάγονται τὸ πλάτος τόπου τινος, ἡ ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης ὕψωσις αὐτοῦ, ἡ κατὰ τὸ αὐτὸ πλάτος θέσις τῶν ἠπείρων καὶ θαλασσῶν, μὴ ἐχουσῶν τὴν αὐτὴν ἀπορροφητικὴν, ἀφετικὴν καὶ ἀνταναklαστικὴν δύναμιν. Ταῖς μερικαῖς δὲ αἰτίαις ἀνάγονται 1ον τὸ ἄνισον τῶν γαιῶν, ἡ διεύθυνσις σειρᾶς τινος ὀρέων, ἡ κατάστασις τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς χέρσου ἢ καταφύτου, τὸ σχῆμα καὶ ἡ μάζα τῶν γαιῶν, ἡ ἔκτασις αὐτῶν πρὸς τοὺς πόλους, ἡ ποσότης τῆς κατὰ τὸν χειμῶνα πεσούσης χιόνος, καὶ αἱ μεταβολαὶ, ὅσας ἐπιφέρει ἡ καλλιέργεια τῆς γῆς. 2ον Ὁ ὑγρὸς ἀὴρ, αἱ βαρομετρικαὶ μεταβολαὶ, τὸ τεταραγμένον καὶ καθαρὸν τῆς ἀτμοσφαίρας. 3ον Κατὰ τὰ εὔκρατα κλίματα, τὸ σχῆμα τῶν παραλίων μερῶν, ἡ πρὸς ἀνατολὰς ἢ δυσμὰς τῶν ἠπείρων θέσις αὐτῶν, ἡ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον παρατεταμένη καὶ διαρκὴς παρουσία τῶν παγετῶν κατὰ τοὺς πόλους, τὰ θαλάσσια ῥεύματα, διευθυνόμενα ἐκ χθαμαλῶν πρὸς ὑψηλὰ πλάτη καὶ ἀντιστρόφως. Ἡ ὕψωσις τῆς θερμοκρασίας κατὰ τὰ ἡμέτερα κλίματα ἀναγνωρίζει ὡς κυρίαν αἰτίαν τὴν ἔλλειψιν πολικῶν παγετῶν, σειρὰς ὀρέων ἐπιπροσθούσας καὶ προφυλαττούσας ταῦτα ἀπὸ τῶν ψυχρῶν ἀνέμων κλπ. Ἰδοὺ αἰτίαι τοσαῦται γήϊνοι, θαλάσσιοι καὶ μετεωρολογικαὶ, ἱκαναὶ ἵνα ἐξηγήσωσιν ἀποχρώντως τὴν διαφορὰν τῆς θερμοκρασίας κατὰ τοὺς διαφόρους τοῦ πλανήτου ἡμῶν τόπους.

Ἄξιον δὲ παρατηρήσεως ὑπάρχει ὅτι, ὁ ἄνθρωπος δύναται

ἵνα ὑποστῇ θερμοκρασίας βαθμοὺς πολὺ διαφέροντας ἀπ' ἀλλήλων. Οὕτω λ. χάρ. παρετηρήθη ὅτι ζῇ ὑπὸ θερμοκρασίαν 47^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ, καὶ ὑπὸ θερμοκρασίαν 56^0 κάτω αὐτοῦ, ὡς ἐξάγεται ἐκ τῶν διαφόρων ἐπὶ τούτῳ ἐρευνῶν περιηγητῶν τινων. Ἕτερον φαινόμενον οὐχ ἧττον ἀξιοσημείωτόν ἐστιν ὅτι, οἱ μέγιστοι βαθμοὶ θερμοκρασίας διαφέρουσι πολὺ ὀλιγώτερον ἀπ' ἀλλήλων κατὰ τὰ διάφορα τῆς γῆς μέρη ἢ οἱ ἐλάχιστοι. Καθ' ὅσον δὲ ὑψούμεθα εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν, ἕνεκα τῆς βαθμιαίας ἀραιώσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, μικρά τις μόνον ποσότης ἀπορροφᾶται ὑπ' αὐτοῦ ἐκ τοῦ ἀνταναklωμένου θερμογόνου, καὶ διὰ τοῦτο ἡ θερμοκρασία αὐτῆς ὑπάρχει πάντοτε ἠλαττωμένη. Κατὰ συνέπειαν ὅθεν τοῦ νόμου τούτου, ὁ βαθμὸς τῆς θερμότητος κατὰ τὰ ὕρια τῆς ἀτμοσφαίρας μύλις διαφέρει τοῦ βαθμοῦ τῆς θερμότητος τῶν πλανητικῶν διαστημάτων. Πλὴν τῆς αἰτίας ταύτης τῆς ἐλαττώσεως τῆς θερμοκρασίας, ὑπάρχουσι καὶ ἕτεραι· τοιαῦται δέ εἰσιν ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους, ὁ ἐπικρατῶν ἄνεμος καὶ ἡ ὥρα τῆς ἡμέρας, καθ' ἣν γίνεται ἡ παρατήρησις.

Περὶ τῆς θερμοκρασίας τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. Ἡ σειρὰ τοῦ λόγου ἐπάγει ἡμᾶς ἵνα εἴπωμεν ἐνταῦθα βραχέα τινα καὶ περὶ τῆς θερμοκρασίας τοῦ ἀνθρώπου. Διὰ φυσιολογικῶν πειραμάτων, γενομένων ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἀνευρεῖν τὸν βαθμὸν τῆς θερμοκρασίας αὐτοῦ, ἀπεδείχθη ὅτι, οὐδεμία ἢ ἀνεπαίσθητός τις διαφορὰ ὑπάρχει κατὰ τὴν θερμοκρασίαν τῶν διαφόρων ὀργάνων τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ πειράματα ταῦτα ἐγένοντο, τιθεμένου μικροῦ τινος θερμομέτρου ὑπὸ τὴν μασχάλην ἢ ὑπὸ τὴν γλῶσσαν· δύναται δὲ καὶ πᾶς τις, ἐὰν θέλῃ, ἵνα ἐκτελέσῃ ἐν ἑαυτῷ ἢ παρ' ἑτέρῳ τὸ πείραμα τοῦτο. Εὑ-

ρέθη λοιπὸν ὅτι, ἡ θερμοκρασία τοῦ ἀνθρώπου ὑπάρχει 37^0 ἢ 37^0, 50 κατὰ μέσον ὅρον· ἡ ἰσχυρὰ δὲ καὶ εὔρωστος, ἢ ἀσθενὴς τοῦ σώματος κατάστασις, ὡσαύτως ἡ ἡλικία καὶ τὸ κλίμα λίαν μικρὰν διαφορὰν τῆς θερμοκρασίας ἐπάγουσι. Φυσικός τις ἐκ τῶν ἐπιφανεστέρων Δαβὶδ (J. Davy), μετὰ πολλὰς παρατηρήσεις ὑπ' αὐτοῦ γενομένας ἐπὶ διαφόρων ἀνθρώπων κατὰ διάφορα κλίματα, ἐξήγαγεν ὡς βέβαιον ὅτι, ἡ θερμοκρασία τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος διαφέρει πολὺ ὀλίγον κατὰ τὰ διάφορα κλίματα· οὕτως, ἡ μικροτέρα θερμοκρασία, τὴν ὁποίαν εὗρε παρὰ δύο Ὀττεντότοις κατὰ τὸ ἀκρωτήριον τῆς Καλῆς Ἐλπίδος ὑπῆρχε 35^0, 8. τὴν ὑψηλοτέραν δὲ, τὴν ὁποίαν παρετήρησε παρὰ δύο παισὶν ἐξ Εὐρωπαίων γεννηθεῖσιν ἐν τῇ Κολομβίᾳ, ὧν ὁ μὲν ἦγε τὸ ὄγδοον, ὁ δὲ τὸ δωδέκατον ἔτος τῆς ἡλικίας, εὗρε μὴ ὑπερβαίνουσαν τὸν 38^0, 9. μεταξὺ λοιπὸν τῆς πρώτης καὶ δευτέρας θερμοκρασίας ὑπῆρχε διαφορὰ τριῶν μόνον βαθμῶν καὶ πλέον οὔ. Σημειωτέον δὲ ὅτι ἡ θερμοκρασία τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εὑρίσκεται πάντοτε οὖσα ἡ αὐτὴ, ὁποιαδήποτε καὶ ἂν ᾖ ἄλλως ἡ θερμοκρασία τοῦ περιέχοντος. Πόθεν ἤδη πηγάζει ἡ ζωϊκὴ αὕτη θερμοκρασία;

Οἱ Χημικοὶ καὶ Φυσιολόγοι, ἐν οἷς διαπρέπει μάλιστα ὁ Λαβοαζιέρος (Lavoisier), ὁ καὶ πρῶτος ἀνακαλύψας τὴν αἰτίαν τοῦ φαινομένου τούτου, ἐθεώρησαν τὴν ἀναπνοὴν ὡς ἄμεσον πηγὴν καὶ αἰτίαν τῆς θερμότητος τῶν ζώων. Ἰδοὺ δὲ τί συμβαίνει ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς. Τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐνούμενον ἐν μέρει μετὰ τοῦ ἐν τῷ αἵματι ἐνυπάρχοντος ἄνθρακος σχηματίζει ἀνθρακικὸν ὀξὺ· συμβαίνει λοιπὸν ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς καῦσις κατὰ τοὺς πνεύμονας, οὐδὲν διαφέρουσα τῆς καύσεως τοῦ πυρὸς τῆς ἑστίας.

Προετάξαμεν τὰ ὀλίγα ταῦτα περὶ τῆς θερμοκρασίας

τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, διότι χρησιμεύσουσιν ἵνα καταστήσωσιν εὐχερεστέραν τὴν κατάληψιν τῶν ἐφεξῆς ἐξηθησομένων.

Ἐπιρροὴ τῆς θερμότητος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ ξηρὰ τεχνητὴ θερμότης ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἐπάγουσα τὰ ἑπόμενα φαινόμενα.

1ον Ἡ κυκλοφορία ταχύνεται, ὁ σφυγμὸς γίνεται ταχύτερος καὶ ἰσχυρότερος· τὸ δέρμα, ξηρὸν ὂν κατ' ἀρχὰς καὶ τραχὺ, καλύπτεται μετ' ὀλίγον ὑπὸ ἀφθόνου ἱδρῶτος.

2ον Ἡ ἀναπνοὴ γίνεται ταχυτέρα, ἐνίοτε δὲ δύσκολος· ἡ πνευμονικὴ διαπνοὴ αὔξει συγχρόνως, οὖσα σχετικῶς μείζων τῆς τοῦ δέρματος.

3ον Τοῖς φαινομένοις τούτοις προστίθεται διέγερσίς τις τοῦ ἐγκεφάλου, ταραχὴ, κώπωσις καὶ στενοχωρία.

Ὁσάκις ἡ ἰσορροπία τῆς θερμοκρασίας ταραχθῇ ἕνεκα τῆς ἐνεργείας τῆς θερμότητος, ἡ ἄδηλος διαπνοὴ ἀποκαθίστησιν αὐτὴν οὕτως, ὥστε ἡ ἐσωτερικὴ τοῦ ἀνθρώπου θερμοκρασία μόλις ἀναβαίνει μικρόν τι.

Ὑγρὰ θερμότης. Αὕτη καταστρέφει σχεδὸν τὴν διαπνοὴν τοῦ δέρματος καὶ τῶν πνευμόνων· ἐξ οὗ γίνεται δῆλον ὅτι, ὁ ἄνθρωπος ὑποφέρει κάλλιον τὴν ξηρὰν ἢ τὴν ὑγρὰν θερμότητα. Παρατεινομένης δὲ τῆς ὑγρᾶς θερμότητος, ἡ ἀναπνοὴ γίνεται δύσκολος, ἡ αἱμάτωσις ἀτελὴς, ἄρχεται δὲ ἡ ἀσφυξία.

Ἐπιρροὴ τοῦ ψύχους ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ ξηρὸν ψῦχος ὑποφέρει ὁ ἄνθρωπος καλῶς, ἀρκεῖ μόνον ἵνα ὑπάρχῃ μετρία ἡ ἐλάττωσις τῆς θερμοκρασίας. Ἡ ἄδηλος διαπνοὴ ὑπάρχει κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην ἐλαχίστη· ἀλλὰ τὴν ἰσορροπίαν διατηρεῖ ἡ ἄφθονος ἔκκρισις τῆς βλεννομεμβράνης τῶν πνευμόνων· ἡ αἱμάτωσις γίνεται μετὰ δραστηριό-

SISMANOGLIO MEGARO

τητος, ἐξ ἧς παράγεται ἀναπληρωτική τις ποσότης ζωϊκῆς θερμότητος, ἐπιτρέπουσα τῷ ἐκτεθειμένῳ εἰς ταπεινὴν θερμοκρασίαν ἵνα ἀνθίστηται κατὰ τοῦ περικυκλοῦντος αὐτὸν ψύχους· ἡ παραγωγὴ ὅμως αὕτη τῆς ζωϊκῆς θερμότητος δὲν μεταβάλλει ἐπαισθητῶς τὴν ἐξωτερικὴν τοῦ ἀνθρώπου θερμοκρασίαν, ἀλλὰ χρησιμεύει μόνον εἰς τὸ μηδενίζειν τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ψύχους.

Τοιαῦτά τινά εἰσι τὰ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελέσματα τῆς ξηρᾶς τεχνητῆς θερμότητος καὶ τῆς ὑγρᾶς, ὁποία ἐστὶν ἡ τὴν ὁποίαν παράγει ἓν ἀτμόλουτρον, καὶ τοῦ ψύχους. Ἐξετάσωμεν ἤδη καὶ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῆς φυσικῆς θερμοκρασίας, ἤτοι τῆς ἡλιακῆς.

Ἐπιῤῥοὴ τῆς φυσικῆς θερμοκρασίας τῶν διαφόρων μερῶν τῆς γῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ὑψηλὴ θερμοκρασία. Ἄμεσος ἐπενέργεια τῆς ἡλιακῆς θερμότητος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω εἰρημένων περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς τεχνητῆς θερμότητος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ἕκαστος εἰκάζει ὁποῖα τινα ἔσονται καὶ τὰ ἐκ τῆς προσβολῆς τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων προερχόμενα,, ὅταν μάλιστα αὗται προσβάλωσι κατ᾽ εὐθεῖαν ἐπ᾽ αὐτοῦ, ἐξασκῶσι δὲ τὴν ἐπενέργειαν αὐτῶν ἐπὶ πλεῖστον χρόνον. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, διάφοροι ἐγκεφαλικαὶ ἀσθένειαι, ὡς ἡ μηνιγγῖτις, λ. χάρ. αἱμορραγία καὶ συμφόρησις τοῦ ἐγκεφάλου ἀναφαίνονται συνεχῶς, ἐπάγουσαι ἐνίοτε καὶ θάνατον αἰφνίδιον. Τὸ δέρμα καλύπτεται ὑπὸ ἐξανθημάτων ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπιῤῥοὴν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων· καὶ οἱ ὀφθαλμοὶ αὐτοὶ πολλάκις βλάπτονται, ὅταν μάλιστα μετὰ τῆς θερμότητος ὑπάρχῃ συννωμένη καὶ μεγίστη τοῦ φωτὸς ἐπίτασις· ἡ δίψα ὑπάρχει ἄσβεστος, ἕνεκα τῆς μεγάλης ποσότητος τῆς δερμικῆς διαπνοῆς καὶ τῆς τῶν πνευμόνων. Ὅσοι δὲ κατοικοῦσι θερμὰ κλίματα, ἐπειδὴ ὑπόκεινται ἀείποτε ὑπὸ ἡλιακὴν θερμοκρασίαν, ἔμμεσον μὲν, ἀλλ᾽ ἱκανῶς ὑψηλὴν, οὗτοι ἐκτεθειμένοι ὑπάρχουσιν, ὁσάκις μάλιστα ἡ θερμοκρασία αὕτη διαρκεῖ ἐπί τινα χρόνον μᾶλλον ἢ ἧττον μακρὸν, ταῖς ἑπομέναις φυσιολογικαῖς ἀλλοιώσεσιν· αἱ ἐκκρίσεις τῶν ἐντέρων ὑπάρχουσιν ἠλαττωμέναι, καὶ διὰ τὸν λόγον τοῦτον καὶ ἡ ὄρεξις εἰς τὸ φαγεῖν ἐλλείπει· ἕνεκα δὲ τῆς ἀφθόνου ἀδήλου διαπνοῆς, οἱ κάτοικοι τῶν διακεκαυμένων χωρῶν αἰσθάνονται ἀδυναμίαν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος καὶ γενικὴν χαλάρωσιν, τοὐναντίον δὲ, ἡ γενετήσιος ὁρμὴ ὑπάρχει λίαν ἀνεπτυγμένη παρ᾽ αὐτοῖς· αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ὑπάρχουσιν ἐν ἐνεργείᾳ, ἡ δὲ αἰσθητικότης διεγείρεται εὐκόλως.

Οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων ὑποκείμενοί εἰσι διαῤῥοίοις τοῦ πεπτικοῦ συστήματος ἀσθενείαις· τοιαῦται δέ εἰσιν ἡ γαστρῖτις, ἐντερῖτις, διάῤῥοιαι δυσίατοι πολλάκις καὶ δυσεντερίαι χρονικαί. Πᾶσαι αὗται αἱ ἀσθένειαι ἀναγνωρίζουσιν ὡς κυριωτέραν αἰτίαν τὴν χρῆσιν φαγητῶν καὶ ποτῶν ἐρεθιστικῶν. Ἡ αἰτία αὕτη, προσεπιβοηθουμένη καὶ ὑπὸ τῆς θερμότητος τοῦ κλίματος, ἐξηγεῖ ἀρκούντως τὴν συχνότητα τῶν ἀσθενειῶν τοῦ ἥπατος κατὰ τὰ μέρη ταῦτα. Ὁ δὲ ἕνεκα τῆς θερμότητος τῶν χωρῶν ἐκείνων προερχόμενος ἐρεθισμὸς τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, ἀρκεῖ ἵνα παραγάγῃ ἀσθενείας τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ὁποῖαι εἰσιν οἱ σπασμοὶ, ὁ τέτανος κλπ.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Φευκτέον, ὅσον οἷόν τε, τὴν ἄμεσον ἐπιῤῥοὴν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων· ἡ ἀνάπαυσις τοῦ σώματος ἐπὶ τῆς μεγάλης τοῦ ἡλίου θερμότητος, καὶ ἡ ἀποφυγὴ ἀπὸ ἀσχολιῶν σπουδαίων καὶ σοβαρῶν εἰσιν ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖαι. Ἡ τροφὴ ἔστω ἐν σμικρᾷ ποσότητι καὶ ἧττον ἐρεθι-

ζουσα, ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ ποτά. Αἱ διὰ ψυχροῦ ὕδατος γινόμεναι κατὰ πᾶσαν πρωΐαν ἀποπλύσεις τοῦ σώματος ὠφελοῦσι πολύ. δέον δ᾽ ὅπως ἡ ἄσκησις ἢ μετρία, καὶ μὴ προκαλοῦσα ἀρθόνους ἱδρῶτας ἐπάγοντας γενικὴν ἐξασθένησιν τοῦ σώματος. Τὰ ἐνδύματα ἔστωσαν λεπτὰ, ἀνοικτόχροα καὶ πλατέα. Τελευταῖον, ἀπαγορεύεται ἡ κατάχρησις περὶ τὰ ἀφροδίσια, καθὸ ἐπάγουσα μεγάλην τῶν σωματικῶν δυνάμεων ἐξάντλησιν.

Ἐπιῤῥοὴ ταπεινῆς θερμοκρασίας κατὰ τοὺς ψυχροὺς τόπους. Εἴπομεν ἤδη ὅτι, τὸ ἐξωτερικὸν ψύχος, καὶ κατὰ βαθμὸν ὁπωσοῦν μέγαν, δὲν ἐπηρεάζει πολὺ τὴν ἐσωτερικὴν τοῦ ἀνθρώπου θερμότητα, διότι τὸ παραγόμενον θερμογόνον ἰσχύει μόνον ἵνα περιστείλῃ τὰ ἀποτελέσματα τοῦ ψύχους ἐπὶ τοῦ σώματος. Εἴπομεν προσέτι ὅτι, αἱ ἐνέργειαι τῆς ἐξωτερικῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος εἰσι λίαν περιωρισμέναι, αἱ δὲ λειτουργίαι τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων ἐκτελοῦνται μετὰ δραστηριότητος· ἡ κυκλοφορία ταχύνεται, ἡ δὲ ἀναπνοὴ ἐνεργεῖται δραστηρίως. Ἀλλ᾽ ἡ ἐπιῤῥοὴ τοῦ μετρίου ψύχους ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἐκτείνεται καὶ περαιτέρω ἔτι· ἕνεκα αὐτοῦ, ἡ ἐνέργεια τῶν πεπτικῶν ὀργάνων ὑπάρχει λίαν ἀνεπτυγμένη· ὁ στόμαχος δέχεται εὐκόλως τροφὰς ἀφθόνους καὶ θρεπτικὰς· διὰ τοῦτο οἱ κατοικοῦντες ψυχρὰ κλίματα ποιοῦνται διηνεκῶς χρῆσιν τροφῶν καὶ ποτῶν ἐρεθιστικῶν, οὐχὶ ὅμως ἵνα διεγείρωσιν, ὡς οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων, τὴν ἀπονεναρκωμένην τοῦ στομάχου ἐνέργειαν, διότι αὕτη ὑπάρχει μάλιστα παρ᾽ αὐτοῖς ἐν πλήρει ἐνεργείᾳ, ἀλλ᾽ ἵνα ἐπαρκέσωσι τῷ αἵματι, ἀπαιτοῦντι ἐμπρησίμους ὕλας, καὶ ἀναπληρώσωσι τὴν φυσικὴν θερμότητα, προωρισμένην οὖσαν ἵνα ἀνθίστηται κατὰ τῆς ἐπενεργείας τῆς περιβαλλούσης αὐτοὺς ταπεινῆς θερμοκρασίας. Παρ᾽ αὐτοῖς προσέτι τὸ μυϊκὸν σύστημα ὑπάρχει ἀνεπτυγμένον καὶ ἰσχυρὸν, ἡ γενετήσιος ὁρμὴ μικρὰ, αἱ δὲ διανοητικαὶ δυνάμεις ἐνεργοῦσι βραδέως, διεγείρονται δὲ δυσκόλως. Ἐν γένει, οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ἀπολαύουσιν ἀνθηρᾶς ὑγείας, ἡ σωματικὴ αὐτῶν διάπλασις ὑπάρχει πλέον εὔρωστος καὶ ἰσχυροτέρα τῆς τῶν κατοικούντων τὰ θερμὰ κλίματα. Τὰ πλεῖστα μακροβιότητος παραδείγματα ἀπαντῶνται συχνότερον παρ᾽ αὐτοῖς. Καὶ ταῦτα μὲν τὰ φαινόμενα παρατηροῦμεν συνήθως παρὰ τοῖς κατοικοῦσι τὰ βόρεια κλίματα, ἔνθα τὸ ψύχος ὑπάρχει ὁπωσοῦν δριμὺ καὶ διαρκές.

Ἀλλ᾽ οὐχ οὕτως ἔχει καὶ ὅταν τοῦτο ὑπάρχῃ ἔτι δριμύτερον καὶ ὑπερβαῖνον πολὺ τοὺς βαθμοὺς τοῦ μετρίου ψύχους. Παρατηροῦμεν τότε τὰ ἑπόμενα συμπτώματα, διαιρούμενα εἰς γενικὰ καὶ τοπικά. καὶ γενικὰ μέν εἰσιν αἴσθημά τι ἀδυναμίας, χαυνότητος καὶ γενικῆς καταπτώσεως· ἐπικρατοῦσα ἀνάγκη τῆς ἀναπαύσεως καὶ τοῦ ὕπνου. Τὰ φαινόμενα ταῦτα συνοδεύονται λίαν συνεχῶς ὑπὸ αἱμορῥαγιῶν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῶν διαφόρων βλεννομεμβρανῶν. Κατὰ βαθμὸν ἔτι μείζονα ψύχους, ἡ ἀδυναμία αὔξεται, τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα ἐνεργοῦσιν ἧττον καὶ ἐπὶ τέλους παραλύουσι. Τελευταῖον, ὁ θάνατος ἐπέρχεται, προηγούμενος ὑπὸ αἰσθήματός τινος ἡδονῆς. Τὰ τοπικὰ δὲ τοῦ ψύχους ἀποτελέσματα περιορίζουσι τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν μόνον κατὰ μέρη τινα τοῦ σώματος. Ἐνταῦθα ἀνάγονται πάνθ᾽ ὅσα ἐπάγει πλήρης τῆς κυκλοφορίας στάσις κατά τι τοῦ σώματος μέρος οἱονδήποτε καὶ ἂν ᾖ τοῦτο· τοιαῦτα δέ εἰσιν ἡ ψύξις προσβάλλουσα εἴτε τὰ ἐκτεθειμένα τῷ ἀέρι μέρη, εἴτε τὰ μᾶλλον ἀπόκεντρα, καθ᾽ ἃ ἡ κυκλοφορία ὑπάρχει ἧττον δραστήριος, ἅπερ εἰσὶν ἐπὶ παραδείγματι

τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν. Τοιούτων δεινῶν καὶ τρομερῶν ἀποτελεσμάτων ὑπερβολικοῦ ψύχους ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου οἰκτρὰ παραδείγματα παρέσχε δοστυχῶς πολλὰ ἡ κατὰ Ρωσσίας ἀτυχὴς ἐκστρατεία τῶν Γάλλων κατὰ τὸ 1812· ἔτι δὲ καὶ τὰ κατὰ τοὺς πόλους ταξείδια θαλασσοπόρων τινων, γενόμενα κατὰ διαφόρους ἐποχάς.

Αἱ ἀσθένειαι, αἵ συνήθως ἐπιχωριάζουσαι κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα, εἰσὶν αἱ ἑπόμεναι· φλεγμοναὶ τῶν βλεννομεμβρανῶν διαφόρων ὀργάνων· ἡ ῥαχῖτις, αἱ χοιράδες, τὰ φύματα συνηθέστερά εἰσιν ἐνταῦθα μᾶλλον ἢ κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, μάλιστα ἔνθα μετὰ τοῦ ψύχους ὑπάρχει συννωμένη καὶ ὑγρασία· αἱ φλεγμοναὶ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, καθὼς ἐπίσης καὶ ἡ ἀρθρῖτις παρατηροῦνται συνεχέστερον κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Πρώτιστος καὶ κύριος κανὼν ὑπάρχει ἡ ἀποφυγὴ τοῦ ψύχους· τοῦτο δὲ κατορθοῦται διὰ μιᾶς καταλλήλου κατοικίας, διὰ θερμάνσεως ἀναλόγου καὶ ἐνδυμάτων τῶν μᾶλλον χρησιμωτέρων πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον. Ἡ τροφὴ ἔστω θρεπτικὴ, ἄφθονος καὶ ὀλίγον ἐρεθιστική. Ἡ μετρία χρῆσις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν ὑπάρχει ἐνδεδειγμένη, συμφέρει μάλιστα ἵνα ποιῶνται χρῆσιν τούτων μετρίαν ὅσοι ἕνεκα τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν ἐκτίθενται τῷ ψύχει κατ' ἀνάγκην. Ἡ ἄσκησις καὶ ἡ κίνησις ὠφελοῦσι πολὺ, διότι ἀναπτύσσουσι τὴν φυσικὴν θερμότητα, δαπανωμένην ἀδιαλείπτως ἕνεκα τοῦ ψύχους.

Περὶ δὲ τῆς θερμοκρασίας τῶν εὐκράτων χωρῶν, τὰς ὁποίας κατοικοῦσιν οἱ πολυπληθέστεροι καὶ οἱ μᾶλλον πεπολιτευμένοι λαοὶ τῆς γῆς, γενήσεται λόγος ἐν τῷ περὶ Κλιμάτων Κεφαλαίῳ· ἄλλως τε καὶ ἡ Ὑγιεινὴ πᾶσα στρέφεται περὶ τὴν σπουδὴν τῶν χωρῶν τούτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

ΠΕΡΙ ΦΩΤΟΣ.

Ἀνάρμοστον ὅλως καὶ περιττὸν κρίνοντες τοῦ περιγράψαι ἐνταῦθα τοὺς φυσικοὺς τοῦ φωτὸς χαρακτῆρας, τοῦ ὁποίου πρωτίστη ἑστία ὑπάρχει ὁ ἥλιος, ἵνα μὴ χρονοτριβῶμεν μάτην ἀσχολούμενοι περὶ πράγματα, οὐδόλως ὑπαγόμενα τῇ ἁρμοδιότητι ἡμῶν, ἀπτόμεθα εὐθὺς τῆς σπουδῆς τοῦ φωτὸς, ἐξάγοντες πᾶν ὅ,τι ὑγιονομικῶς ἐξεταζόμενον ἀναγκαῖον ὑπάρχει ἐνταῦθα. Τοιούτου τοίνυν θεωρουμένου τοῦ περὶ τῆς ἀμέσου ἐπιῤῥοῆς τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀντικειμένου, πρόκειται ἵνα ἐξετάσωμεν ὁποῖά τινά εἰσι τὰ ἀποτελέσματα τοῦ ὑπερβολικοῦ φωτὸς τοῦ κατ' εὐθεῖαν προσβάλλοντος τὸν ἄνθρωπον, ὁποῖα δὲ τὰ ἐκ τῆς ἐλλείψεως αὐτοῦ πηγάζοντα δυσάρεστα.

Ὅσα ἔφθημεν εἰπόντες ἐν τῷ περὶ Θερμότητος περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, αὐτὰ ταῦτα ἐννοητέον καὶ περὶ τοῦ ὑπερβολικοῦ φωτὸς· ἐπάγει δηλονότι καὶ τοῦτο τῷ ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπιῤῥοὴν αὐτοῦ ἐκτιθεμένῳ ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις, αἱμορῥαγίας, μηνιγγῖτιδας, αἰφνιδίους θανάτους κλπ. Προσθετέον δὲ τούτοις καὶ τὴν μέλαιναν τοῦ δέρματος χροιὰν, ὁσάκις μάλιστα ἡ ἐπὶ τοῦ σώματος ἐνέργεια τοῦ φωτὸς διαρκεῖ ἐπί τινα χρόνον μᾶλλον ἢ ἧττον μακρὸν, ἀλλὰ κατὰ βαθμὸν μετριώτερον, ἔτι δὲ καὶ διαφόρους τῶν ὀφθαλμῶν ἀσθενείας δεινὰς καὶ ἐπικινδύνους, ὅταν διαρκὲς καὶ λίαν ζωηρὸν φῶς προσβάλῃ αὐτούς.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Πρῶτον πάντων φευκτέον τοῦ ἐκτίθεσθαι ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Ὅταν

ὅμως οὐκ ἔστι δυνατὸν ἄλλως γενέσθαι, καθὼς συμβαίνει τοῦτο κατά τινα ἐπαγγέλματα, ὁπότε ὁ ἄνθρωπος ἀναγκάζεται ἵνα ἐκτίθησιν ἑαυτὸν ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπενέργειαν πολλοῦ καὶ ζωηροῦ φωτός, τότε δέον ὅπως μετριάζωμεν τὸ πολὺ φῶς διὰ κεχρωματισμένων ὑέλων, κυανῶν ἢ πρασίνων, κατὰ λόγον τῆς ἐπιτάσεως τοῦ φωτός.

Ἡ δ᾽ ἔλλειψις καὶ ἀπουσία τοῦ φωτὸς παρατεινομένη ἐπὶ πλεῖστον χρόνον συνεπάγεται τὸν μαρασμόν. Τοιοῦτό τι παρετηρήθη παρὰ τοῖς καταδεδικασμένοις ἐν εἱρκταῖς σκοτειναῖς καὶ ἀνηλίοις, καὶ τοῖς ἐργαζομένοις ἐν τοῖς μεταλλείοις, ἔνθα τὸ ἡλιακὸν φῶς ἐλλείπει παντάπασιν. Ἑτέρα ἀλλοίωσις, τὴν ὁποίαν ἐπιφέρει ἡ ἔλλειψις τοῦ φωτὸς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ὑπάρχει καὶ ἡ ἄκρα τῶν ὀφθαλμῶν εὐαισθησία τοῦ διακρίνειν μὲν τὰ ἀντικείμενα ἐν τῷ σκότει, μὴ δύνασθαι δὲ ὑποφέρειν οὐδὲ τὸ σύνηθες φῶς ἐνίοτε.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Ὅ,τι δυνάμεθα εἰπεῖν ἐνταῦθα περὶ τῶν ἀναγκαίων κανόνων πρὸς ἀποφυγὴν πάντων τούτων τῶν ἐκ τῆς ἐλλείψεως τοῦ φωτὸς προερχομένων δυσαρέστων ἐστὶν ὅτι, ἀρθείσης τῆς αἰτίας παύει τὸ ἀποτέλεσμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ΄.

ΠΕΡΙ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΥ.

Ἐπειδὴ προεθέμεθα ἐξ ἀρχῆς ἤδη ἵνα καταστήσωμεν τὸ σύγγραμμα τοῦτο προσιτὸν τοῖς πᾶσι καὶ εὔληπτον, συγγνωστέοι ἐσμὲν, νομίζομεν, ἐὰν ἀναγκαζώμεθα ἵνα ὦμεν βραχεῖς καὶ σύντομοι κατά τινα Κεφάλαια, ἅτινα, καθ-

πραγματευόμενα περὶ ἀντικειμένων ἐπιστημονικῶν ὕλως, καὶ περιέχοντα ἰδέας ἀγνώστους τοῖς πολλοῖς καὶ ἀκαταλήπτους ἴσως, ἀποβαίνουσιν ἕνεκα τούτου δύσληπτα καὶ ἀκατανόητα πολλάκις. Τοιούτου δυσκόλου καὶ στρυφνοῦ ὑπάρχοντος καὶ τοῦ παρόντος Κεφαλαίου, περιοριζόμεθα μόνον ἵνα καταδείξωμεν ἐνταῦθα τὰς ἐπενεργείας τοῦ Ἠλεκτρισμοῦ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ἀναφέροντες πᾶν ὅ,τι ἀνάγεται τῇ Ὑγιεινῇ, παραλείποντες δὲ τὴν ἐξήγησιν τῶν φαινομένων αὐτοῦ τοῖς Φυσικοῖς.

Ἀποτελέσματα τοῦ Ἠλεκτρισμοῦ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ἐν καιρῷ θυέλλης, ὁπότε ἡ ἀτμοσφαῖρα ὑπάρχει πλήρης ἠλεκτρισμοῦ πλέον ἢ ἄλλοτε, ὁ ἄνθρωπος, ὑγιὴς ὢν καὶ καλῶς ἔχων, αἰσθάνεται κακουχίαν τινα καὶ ταραχὴν, βάρος τι ἀνέκφραστον. Τὰ φαινόμενα ταῦτα παρατηροῦνται κυρίως παρὰ τοῖς νευρικοῖς, ταῖς γυναιξὶ καὶ τοῖς παισίν. Ὅσοι δέ εἰσι προσβεβλημένοι ὑπὸ χρονίων ῥευματισμῶν, οὗτοι ὑποφέρουσι δεινοτέρους πόνους κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην· αἱ νευραλγίαι ὡσαύτως λαμβάνουσι πλείονα ἐπίτασιν· αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περί τινων ἄλλων ἀσθενειῶν, αἱ ὁποῖαι, ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τῆς ἀτμοσφαιρικῆς ταύτης καταστάσεως, λαμβάνουσιν ἔτι χείρονα θέσιν.

Ἀπέναντι τοιούτων καὶ τηλικούτων δεινῶν καὶ ἀνυποίστων τοῦ ἠλεκτρισμοῦ ἀποτελεσμάτων ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου τί ποιητέον; Ἡ Ὑγιεινὴ δυστυχῶς οὐδὲν δύναται κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, ὡς ἀγνοοῦσα τὸ μέσον τοῦ ἐλαττῶσαι τὸ ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ περιεχόμενον ἠλεκτρικὸν ῥευστόν.

Ὁ ἠλεκτρισμὸς ἐνεργεῖ ἐντονώτερον ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου διὰ τοῦ κεραυνοῦ, ὅστις οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ ἠλεκτρικὸς σπινθὴρ, παραγόμενος ἐκ τῆς συγκρούσεως δύο ἀντιθέτως ἠλεκτρισμένων νεφῶν, ἤτοι, τοῦ μὲν θετικῶς, τοῦ δὲ ἀρνη-

τικῶς. Ἐνεργεῖ δὲ ὁ κεραυνὸς διττῶς, ἢ προσβάλλων ἀπ᾽ εὐθείας τὸν ἄνθρωπον, καὶ τότε ἐπιφέρει τὸν θάνατον ἀμέσως, ἢ πόρρωθεν, καὶ τότε ὁ προσβληθεὶς ὑποφέρει ὁτὲ μὲν κλονισμόν τινα καὶ ἰσχυρὰν διατάραξιν, ὁτὲ δὲ λαμβάνει καύματα βαρέα, ἄλλοτε δὲ πάλιν προσβάλλεται ὑπὸ ἡμιπληγίας, παραλυσίας, ἀμαυρώσεως κλπ.

Προφυλακτικὰ μέσα κατὰ τοῦ κεραυνοῦ συντελεστικώτερά εἰσι τὰ ἑξῆς. Τὰς μὲν οἰκίας καὶ τὰ δημόσια καταστήματα προφυλάττομεν ἀπὸ τῆς εἰσβολῆς τοῦ κεραυνοῦ διὰ τῶν καλουμένων ἀντικεραυνίων· διὰ δὲ τὸν εὑρισκόμενον ἐν τῷ ἀγρῷ καὶ τῇ πεδιάδι ἄνθρωπον καθ᾽ ἣν ὥραν θύελλα ἐπελθοῦσα ἐπαπειλεῖ ῥῆξιν τοῦ κεραυνοῦ, τὸ ἀναγκαιότερον καὶ μᾶλλον συντελεστικὸν μέσον πρὸς προφύλαξιν αὐτοῦ ὑπάρχει τὸ ἀποφεύγειν, ὅσον ἔνεστι, τὰ ὑψηλὰ δένδρα, ὑπὸ τὰ ὁποῖα πολλοὶ συνεθίζουσι, κακῶς ποιοῦντες ὅμως, ἵνα καταφεύγωσιν. Ἐπειδὴ δὲ τὰ μέταλλα ὑπάρχουσι καλοὶ ἠλεκτραγωγοί, καλόν ἐστι καὶ φρόνιμον ὅπως ἀπαλλάττωνται ἀπ᾽ αὐτῶν οἱ ἄνθρωποι ἐπὶ μεγάλης τινος θυέλλης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄.

ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑΙ ΕΠΕΝΕΡΓΕΙΑΙ.

Ἡ περὶ τὸν ἑαυτῆς ἄξονα περιστροφὴ τῆς γῆς ἐν διαστήματι 24 ὡρῶν ἀποτελεῖ τὰς ἡμέρας καὶ τὰς νύκτας. Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἥλιος θεωρεῖται ὡς αἰτία τοῦ φαινομένου τούτου, ἄκαιρον οὐκ ἂν εἴη ἴσως ἵνα σπουδάσωμεν ἐν τῷ Κεφαλαίῳ τούτῳ τὰς φυσιολογικὰς μεταβολὰς, τὰς ὁποίας

ἐπιφέρει ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἡ ἐπιβροὴ τοῦ ἡλίου, ἢ σαφέστερον εἰπεῖν, ἡ ἐναλλαγὴ τῆς ἡμέρας καὶ τῆς νυκτός.

Ἐν καιρῷ νυκτὸς, ἡ πέψις γίνεται βραδύτερον, ἐπιφέρουσα συνεχῶς εἴς τινα ἄτομα στενοχωρίαν τινα καὶ κακονχίαν ἱκανὴν ἵνα διακόψῃ τὸν ὕπνον. Τὰ οὖρα ἐκκρίνονται ἧττον ἄφθονα κατὰ τὰς νυκτερινὰς ὥρας· ἡ ἀναπνοὴ βραδύνει, ὡσαύτως δὲ καὶ ἡ κυκλοφορία. Αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ἐκτελοῦσι τὴν νύκτα τὰς ἐργασίας αὐτῶν μετὰ νωθρότητος καὶ ἄνευ σπουδαίου ἀποτελέσματος, ὅπερ ἐξηγεῖται εὐκόλως, ὅταν ἀναμνησθῶμεν τῶν κόπων, τοὺς ὁποίους ὑφίστατα ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας, καὶ τῶν ποικίλων ἀσχολιῶν αὐτοῦ, ἕνεκα τῶν ὁποίων τὸ σῶμα ἀπαυδῆσαν χρήζει πλέον ἀναπαύσεως.

Οὐχὶ μικρὰν δ᾽ ἐπιρροὴν ἐξασκεῖ ἡ ἐναλλαγὴ αὕτη τῆς ἡμέρας καὶ τῆς νυκτὸς καὶ ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν. Περὶ τὴν ἑσπερινὴν ὥραν, αἱ φλογιστικαὶ νόσοι λαμβάνουσι πλείονα ἐπίτασιν, παρατεινομένην καὶ μέχρι νυκτὸς προκεχωρηκυίας. Οὐ μόνον δὲ αἱ ὀξεῖαι, ἀλλὰ καὶ αἱ χρονικαὶ ἀσθένειαι παροξύνονται κατ᾽ αὐτὴν τὴν ὥραν. Αἰτίαι τούτου θεωροῦνται γενικῶς οἱ ἡμερήσιοι ἀγῶνες, ἡ διαρκὴς τοῦ φωτὸς ἐπιβροὴ, ἡ ἀνησυχία, τὴν ὁποίαν παρέχουσιν αἱ ἐπισκέψεις κλπ. κλπ. Τὰς αἰτίας ταύτας παραδέχονται πολλοὶ καὶ θεωροῦσιν ἐπίσης ἀποχρώσας ἵνα ἐξηγήσωσι καὶ τὴν λῆξιν τῶν ἀσθενειῶν διὰ τοῦ θανάτου κατὰ τὴν νύκτα μᾶλλον ἢ τὴν ἡμέραν.

Μεθ᾽ ὅσα εἴπομεν ἤδη, οὐδόλως ὑποχρεούμεθα ἵνα δῶμεν ἐνταῦθα Ὑγιεινοὺς κανόνας. Τὰ ἀνωτέρω εἰρημένα παρέχουσιν ἡμῖν ἵνα ἐννοήσωμεν οἴκοθεν τὰ Ὑγιεινὰ παραγγέλματα, ὅσα κρίνονται πρόσφορα καὶ κατάλληλα κατὰ πάσας ταύτας τὰς διαφόρους περιστάσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΕΡΟΣ.

Ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, τὸ διαφανὲς, βαρὺ, ἀλλὰ καὶ ἐλαστικὸν συγχρόνως σῶμα τοῦτο, τὸ περικυκλοῦν ἡμᾶς πανταχόθεν, τοῦ ὁποίου ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην πρὸς διατήρησιν τῆς ἑαυτοῦ ὑπάρξεως, ἀφ' ἧς στιγμῆς ἄρχεται τοῦ ἀναπνέειν, καὶ ἄνευ τοῦ ὁποίου ἀδύνατος ἦν ἡ ὕπαρξις τῶν ὀργανικῶν σωμάτων, ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, λέγομεν, ὅταν στερηθῇ μιᾶς τῶν φυσικῶν αὐτοῦ ἰδιοτήτων, ἢ μεταβληθῇ κατὰ τὴν σύνθεσιν αὐτοῦ, γίνεται τόσῳ ἐπιβλαβὴς καὶ ἐπικίνδυνος τῷ ἀνθρώπῳ, ὅσῳ χρήσιμός ἐστιν ἐν καθαρᾷ καταστάσει, γίνεται δὲ παραίτιος εἰς παραγωγὴν πολλῶν καὶ ποικίλων ἀσθενειῶν, καθὼς πολλαὶ καὶ ποικίλαι εἰσὶ καὶ αἱ ἀλλοιοῦσαι αὐτὸν αἰτίαι. Ἐν ταῖς ἀλλοιώσεσιν αὐτοῦ ταύταις οὖν καὶ μεταβολαῖς θεωρούμενος ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ παρέχει ἡμῖν ὕλην σπουδῆς ἱκανήν.

Πρὶν ἢ προβῶμεν ὅμως ἐπὶ τὴν ἐξέτασιν τῶν ἀλλοιώσεων τούτων καὶ μεταβολῶν, κρίνομεν εὔλογον ὅπως δῶμεν ἐνταῦθα ἀνάλυσίν τινα τῆς χημικῆς τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος συνθέσεως, διότι ἄλλως οὐδεμίαν, ἢ μικράν τινα καὶ ἀμυδρὰν ἰδέαν ἕξομεν τῶν ἐφεξῆς ῥηθησομένων.

Ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ λοιπὸν, κατὰ τὰς ἀναλύσεις ἐνδόξων χημικῶν, σύγκειται ἐξ 20, 80 μερῶν ὀξυγόνου καὶ 79, 20 ἀζώτου· πλὴν τούτων τῶν συστατικῶν, περιέχει προσέτι 3—6 δεκάκις χιλιοστὰ ἀνθρακικοῦ ὀξέος καὶ 6—9 χιλιοστὰ ἀτμῶν ὕδατος.

Πάντες οἱ Χημικοὶ, ὅσοι ἠσχολήθησαν περὶ τὴν σύνθεσιν καὶ ἀνάλυσιν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ὡς οἱ ΚΚ. Γαϋλουσὰκ, Θεόδωρος Σωσσύριος, Βρουννέρος, Δυμᾶς καὶ Βουσεγγῶλτος, παραδέχονται ὁμοφώνως ὅτι, ἡ σύνθεσις τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος πανταχοῦ καὶ πάντοτε εὑρέθη ἡ αὐτὴ καθ' ὅλους τοὺς τόπους καὶ κατὰ πάντα τὰ μέρη τῆς γῆς, ἐπὶ τῆς θαλάσσης ὡς καὶ ἐπὶ τῆς γῆς, ἐπὶ τῶν ὑψηλοτέρων ὀρέων ὡς καὶ ἐπὶ τῶν πεδιάδων. Κατὰ τὰς παρατηρήσεις ὅμως τοῦ Κ. Βουσεγγώλτου, φαίνεται ὅτι τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος τῶν πόλεων ὑπερτερεῖ ὀλίγον τοῦ τῶν ἀγρῶν. Αἱ διαφοραὶ λοιπὸν καὶ ἀλλοιώσεις, τὰς ὁποίας παρατηροῦμεν ἐν τῷ ἀτμοσφαιρικῷ ἀέρι, προέρχονται κυρίως ἐκ τῆς θερμότητος, τοῦ φωτὸς, τοῦ ἠλεκτρισμοῦ κλπ. καὶ ἐκ νέων τινων στοιχείων, τὰ ὁποῖα ἀνεμίγησαν μετ' αὐτοῦ, προελθόντα ἐκ τελματωδῶν τόπων, κοιμητηρίων, ὑπονόμων, ἐργοστασίων καὶ λοιπῶν τοιούτων. Μετὰ τὰ προεισαγωγικὰ ταῦτα, μεταβαίνομεν ἀμέσως ἐπὶ τὴν ἐξέτασιν τῶν ἀλλοιώσεων τούτων καὶ μεταβολῶν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Ἐξετάζοντες οὖν αὐτὸν 1ον ἐν τῇ μεταβολῇ τῆς ἀναλογίας τῶν συστατικῶν αὐτοῦ στοιχείων· 2ον ἐν τῇ ἀλλοιώσει αὐτοῦ ἕνεκα τῆς παρουσίας νέων στοιχείων, πειρασόμεθα, ὅσον ἐπιτρέπουσιν αἱ δυνάμεις ἡμῶν, ὅπως δῶμεν τὴν προσήκουσαν ἀνάπτυξιν ἐπὶ τῶν δύο τούτων λίαν περιέργων ζητημάτων.

1ον *Μεταβολὴ τῆς ἀναλογίας τῶν στοιχείων τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Ἐλάττωσις τῆς τοῦ ἀέρος βαρύτητος.* Καθόσον ὑψούμεθα εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν, ὁ ἀὴρ, γινόμενος ἀραιότερος, περιέχει μικροτέραν τῆς συνήθους ποσότητα ὀξυγόνου. Ἐντεῦθεν ἡ ἀνάγκη τοῦ ἀναπνέειν ταχύτερον πρὸς εἰσαγωγὴν τοῦ ἀπαιτουμένου διὰ τὴν ἀναπνοὴν ὀξυγόνου. Ἕνεκα δὲ τῆς ταχύτητος ταύτης τῆς ἀναπνοῆς, ὁ σφυγμὸς

γίνεται ὡσαύτως ταχύς. Ὅταν δὲ ἡ ἀραίωσις αὕτη τοῦ ἀέρος ὑπάρχῃ μετρία, ἡ ὄρεξις περὶ τὰ φαγητὰ αὔξεται, ἡ δὲ πέψις ἐκτελεῖται ταχέως καὶ δραστηρίως. Αἱ κινήσεις γίνονται μετὰ δυσκολίας, ὁ δὲ ἄνθρωπος αἰσθάνεται κόπωσιν καὶ γενικὴν κακουχίαν. Τὰ συμπτώματα ταῦτα γίνονται δεινότερα τόσῳ μᾶλλον, ὅσῳ ὑψοῦταί τις εἰς τὴν ἀτμοσφαίραν· ἡ δίψα τότε ὑπάρχει ἄσβεστος, τὸ στόμα ξηραίνεται, ἡ ἀναπνοὴ ταχύνεται ἔτι μᾶλλον, ὡς καὶ ὁ σφυγμὸς· ἡ κατάπτωσις τῶν δυνάμεων ἐπέρχεται, διάφοροι δὲ αἱμορραγίαι ἀναφαίνονται, προερχόμεναι ἐκ τῶν ὀφθαλμῶν, τῶν ὤτων, τῆς ῥινὸς κλπ. ὡς τοῦτο συνέβη παρὰ τῷ ἐνδόξῳ φυσιοδίφῃ Οὐμβόλδῳ, ὅταν ἀνέβη ἐπὶ τοῦ Κιμβοράζου. Προσθετέον τούτοις ἅπασι τοῖς συμπτώμασι καὶ τὴν σφοδρὰν τοῦ ψύχους ἐπενέργειαν, ἕνεκα τῆς ὁποίας ἡ ἀνάβασις καθίσταται ὅλως ἀδύνατος. Ὅσοι ἀνῆλθον εἰς τὴν κορυφὴν ὑψηλῶν ὀρέων, καὶ οἱ ἀεροναῦται κατέλιπον ἡμῖν ἀκριβῆ περιγραφὴν πάντων τούτων τῶν συμπτωμάτων, ἅπερ οὗτοι ὑπέστησαν. Ἀκούσωμεν λοιπὸν περιωνύμου τινος φυσικοῦ τοῦ Κ. Γαϋλουσὰκ (Gay-Lussac), ὅστις πρῶτος ἐπειράθη ἵνα ἀνέλθῃ διὰ τοῦ ἀεροστάτου εἰς ὕψος 7,000 μέτρων. « Ἠσθανόμην τὸ ψύχος, λέγει οὗτος, μάλιστα κατὰ τὰ τὰς χεῖρας· ἡ ἀναπνοή μου ἐστενοχωρεῖτο, ἀλλ' ἡ » κακουχία μου δὲν ἦτο τοσοῦτῳ δυσάρεστος, ὥστε βιάσαι » με εἰς κάθοδον· ὁ σφυγμὸς καὶ ἡ ἀναπνοή μου ἐταχύνθη- » σαν, ὁ δὲ φάρυγξ μου τοσοῦτῳ ἐξηράνθη, ὥστε ἡ κατά- » ποσις ὑπῆρχε λίαν δύσκολος καὶ ὀδυνηρά. » (*) Κεφαλαλγία, θάμβος τῶν ὀφθαλμῶν, σκοτοδινίαι καὶ βόμβοι τῶν ὤτων συνοδεύουσι τὰ προειρημένα συμπτώματα, ἡ δὲ φωνὴ μόλις ἀκούεται εἰς ἀπόστασιν βημάτων τινων.

(*) Motard. Essai d' Hygiène générale tom. 1.

Ὅτοι κατοικοῦσιν ὑψηλοὺς τόπους, οὗτοι λαμβάνουσι τὰς ἑπομένας φυσιολογικὰς μεταβολὰς κατὰ τὴν κρᾶσιν, τὰς ἕξεις καὶ τὴν ὀργανικὴν διάπλασιν αὐτῶν. Ἡ ὄρεξις περὶ τὰ φαγητὰ ὑπάρχει μεγάλη καὶ ζωηρά, ἡ δὲ πέψις ταχεῖα. ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία ἐκτελοῦνται μετὰ μείζονος ταχύτητος, γινόμεναι ἐπὶ τέλους συνήθεις παρὰ τοῖς ὀρεινοῖς καὶ τακτικαί. Ἡ εἰς τὰ ὕψη τῶν ὀρέων ἄνοδος γίνεται πλέον ἄνευ δυσπνοίας, ἡ δὲ μυϊκὴ ἄσκησις ὑποφέρεται καλῶς. Οἱ ὀρεινοὶ πρὸς τούτοις εἰσι ζωηροὶ καὶ ἐνεργητικοὶ, ζητοῦσι δὲ ὅπως εὐχαριστήσωσι τὰ ζωηρὰ αὐτῶν πάθη ταχέως. Αἱ διανοητικαὶ αὐτῶν δυνάμεις εἰσιν ἀνεπτυγμέναι· ἔχουσι δὲ ζωηρὰν τὴν αἰσθητικότητα. Πραγματευόμενοι περὶ τῶν Κράσεων, εἴπομεν ὅτι παρ' αὐτοῖς ὑπερέχει ἡ αἱματο-νευρικὴ κρᾶσις.

Ἐὰν δὲ ὁ καθαρὸς καὶ ἀραιὸς τῶν ὀρέων ἀὴρ ἐπάγῃ ἐπὶ τοῦ ὑγιοῦς ἀνθρώπου τοιαύτας τινας φυσιολογικὰς μεταβολὰς, ἐξασκεῖ ὅμως καὶ ἐπιῤῥοὴν ὀλέθριον ἐπί τινων ἀσθενειῶν τῶν ὀργάνων τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας. Ὅσοι ὑπάρχουσι προσβεβλημένοι λ. χάρ. ὑπὸ ὀργανικῶν τῆς καρδίας ἀσθενειῶν, οἱ φυματώδεις, οἱ φθισικοὶ, καὶ οἱ πάσχοντες εἴτε ὀξείας, εἴτε χρονίους βρογχίτιδας, βιαζόμενοι ἵνα ἀναπνέωσι ταχύτερον κατὰ τοὺς ὑψηλοὺς τούτους τόπους, παροξύνουσιν ἔτι μᾶλλον τὴν ἀσθένειαν αὐτῶν, καὶ συντέμνουσιν οὕτω τὴν ζωήν. Ἀλλὰ καὶ οἱ προδιατεθειμένοι ἁπλῶς εἰς τοιαύτας ἀσθενείας, ὑφίστανται ταχέως τὴν κακὴν τοῦ ἀραιοῦ ἀέρος ἐπενέργειαν, προσβαλλόμενοι ἀμέσως τότε ὑφ' ὧν ἐπαπειλοῦνται ἀσθενειῶν.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Ἐπειδὴ ἡ Ὑγιεινὴ ἀδυνατεῖ ἵνα ἐπενεργήσῃ ἀμέσως ἐπὶ τῆς ἀραιώσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, παρέχει τὰ ἑπόμενα Ὑγιεινὰ Παραγγέλματα. Ὅσοι ὑπάρχουσ

προσβεβλημένοι ὑπὸ ἀσθενειῶν τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ καρδιακῶν ὀργάνων, ὡς ἐπίσης καὶ οἱ προδιατεθειμένοι εἰς ταύτας, συμφέρει ὅπως προφυλάττωνται ἀπὸ τῆς ἐπιβλαβοῦς αὐτοῖς ἐπενεργείας τοῦ ἀραιοῦ τῶν ὑψηλῶν τόπων ἀέρος. Ἐπειδὴ δὲ ἡ πεῖρα ἀπέδειξεν ὅτι, ὁ ἀὴρ οὗτος συμβάλλει τὰ μέγιστα τοῖς ἔχουσι τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος ἁπαλὴν καὶ τρυφερὰν, καθῆκον ἡμῶν κρίνομεν ὅπως παραινέσωμεν τοῖς ἔχουσι τοιαύτην τινα ὀργανικὴν διάπλασιν, λυμφατικὴν δὲ τὴν κρᾶσιν, μὴ οὖσιν ὅμως προδιατεθειμένοις εἰς τὰς ἀνωτέρω εἰρημένας ἀσθενείας τοῦ ἐνδιατρίβειν ἐν τοιούτοις τόποις ὑψηλοῖς.

Αὔξησις τῆς τοῦ ἀέρος βαρύτητος. Ὅσῳ γνωστὰ ὑπάρχουσινἡμῖν τὰ ἀποτελέσματα τῆς τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἀραιώσεως, τοσούτῳ ἀόριστοι καὶ συγκεχυμέναι εἰσὶν αἱ περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς αὐξήσεως τῆς βαρύτητος αὐτοῦ ἰδέαι, τὰς ὁποίας ἔχομεν. Διότι, ἵνα λάβωμεν γνῶσιν αὐτῶν ὁπωσοῦν ἀκριβῆ, δέον ὅπως ἐξετάσωμεν τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα ὑπὸ τὴν γῆν κατὰ βάθος μᾶλλον ἢ ἧττον ἱκανὸν, ἔνθα ἡ βαρύτης αὐτοῦ ὑπάρχει πραγματικῶς αὐξημένη. Τοῦτο οὐδεὶς ἐπεχείρησε μέχρι τῆς ὥρας ταύτης· διὸ ἀναγκαζόμεθα ἵνα μεταβῶμεν ἐπὶ ἕτερον ἀντικείμενον.

Περὶ Ἀνέμων. Ῥεύματα ἀέρος, θερμαινόμενα ἀνίσως ὑπὸ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, καὶ διευθυνόμενα μεθ᾽ ὁρμῆς ἵνα ἀναπληρώσωσι τὸ ὑπὸ στρωμάτων ἀέρος θερμοτέρων καὶ ἧττον πυκνῶν σχηματιζόμενον κενὸν, ἀποτελοῦσι τοὺς ἀνέμους.

Τριχῶς ἐνεργοῦσιν οἱ ἄνεμοι ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου· 1ον διευκολύνοντες τὴν ἐξάτμισιν τῶν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ὑγρῶν, καὶ τότε ἐνεργοῦσι μηχανικῶς· 2ον ἐνεργοῦσιν εἴτε διὰ τῆς θερμότητος, εἴτε διὰ τῆς ὑγρότητος αὐτῶν· καὶ 3ον τέλος, μεταφέροντες μακρὰν νοσοποιά τινα στοιχεῖα.

Ὁσάκις τοῦ σώματος κεκαλυμμένου ὄντος ὑπὸ ἀφθόνου ἱδρῶτος, ἄνεμος σφοδρὸς πνεύσας, ἐπιταχύνει τὴν ἐξάτμισιν αὐτοῦ, τὸ σῶμα, ψυγὲν τότε, προσβάλλεται ὑπὸ διαφόρων δεινῶν ἀσθενειῶν φλεγμονώδους φύσεως· τοιαῦται δέ εἰσιν αἱ κυνάγχαι, αἱ βρογχίτιδες, ἡ πνευμονία, ἡ πλευρῖτις, ὁ ὀξὺς ῥευματισμὸς τῶν ἄρθρων, καὶ λοιπαὶ τοιαῦται, προσβάλλουσαι ἕκαστον κατὰ λόγον τῆς προδιαθέσεως αὐτοῦ πρὸς ταύτην ἢ ἐκείνην τῶν ἀσθενειῶν.

Ἐξαιρουμένης μικρᾶς τινος δυσπνοίας, τὴν ὁποίαν παράγει ὁ ἐκ τῆς θερμότητος ἀραιωθεὶς ἀὴρ, οἱ θερμοὶ ἄνεμοι τῶν κλιμάτων, ὑπὸ τὰ ὁποῖα ζῶμεν, οὐδένα σπουδαῖον κίνδυνον παρέχουσιν. Ἀλλ᾽ ἡ δύσπνοια αὕτη καὶ κακουχία ὑπάρχει δεινοτέρα, πνεόντων τῶν θερμῶν μεσημβρινῶν ἀνέμων.

Οἱ δὲ ψυχροὶ ἄνεμοι δύνανται ἵνα ὦσι ξηροὶ ἢ ὑγροί. Κατὰ τὴν πρώτην περίπτωσιν, οὗτοι ἐπάγουσι πλευρίτιδας καὶ πνευμονίας· κατὰ δὲ τὴν δευτέραν πάλιν, πλὴν τούτων τῶν ἀσθενειῶν, ἐπιφέρουσι κυνάγχας, βρογχίτιδας, ἐντεροκωλίτιδας κλπ. Ἐνεργοῦσι δὲ οἱ ἄνεμοι οὗτοι σφοδρότερον ἐπὶ τοῦ σώματος, καὶ ἐπάγουσι τὰς ἀσθενείας ταύτας, ὅταν πνεύσωσι μετὰ μίαν θερμότητα ἱκανῶς μεγάλην, ἢ μετὰ ἄνεμον θερμὸν ἐπιπνεύσαντα.

Οἱ ἁπλῶς μόνον ὑγροὶ ἄνεμοι, καὶ ἐν μετρίᾳ θερμοκρασίᾳ, παράγουσι κατάῤῥους, ἐπιβαρύνουσι δὲ τὰς διαφόρους ἀσθενείας τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος.

Οἱ ἄνεμοι δύνανται, εἴπομεν, ἵνα μεταφέρωσι τὰ νοσοποιὰ στοιχεῖα, ἅτινα ἀπαντῶσι κατὰ τὴν δίοδον αὐτῶν, καὶ καταθέσωσι ταῦτα κατὰ διάφορα μέρη τῆς ἑαυτῶν διαβάσεως. Ἄνεμος, ἐπὶ παραδείγματι, διερχόμενος τέλματα

τινα, ἐπισύρει μεθ' ἑαυτοῦ οὐσίας τινας μιασματικὰς ἀναδιδομένας ἐξ αὐτῶν.

2ον *Ἀλλοίωσις τῆς συνθέσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, μεταβαλλομένων τῶν συστατικῶν αὐτοῦ στοιχείων.* Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι, ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ σύγκειται ἐξ ὀξυγόνου, ἀζώτου, ἀνθρακικοῦ ὀξέος καὶ ἀτμῶν ὕδατος κατ' ἀναλογίας, τῶν ὁποίων ἐδώκαμεν ἤδη ἀκριβῆ ἀνάλυσιν. Ἀλλὰ τὰ συστατικὰ ταῦτα τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος στοιχεῖα δύνανται κατά τινας περιστάσεις ἵνα λάβωσι τοιαύτην ἀλλοίωσιν, ὥστε ἐπαγαγεῖν καὶ δεινὰς συνεπείας. Οὕτως ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ περιωρισμένου τινος μέρους, εἰσπνεόμενος ὑπὸ τῶν ἐν αὐτῷ κατοικούντων, καὶ μὴ ἀνανεούμενος συνεχῶς, ὅπως παρέχῃ τὰ ἀναγκαιοῦντα διὰ τὴν ἀναπνοὴν στοιχεῖα, φθείρεται καὶ ἀλλοιοῦται οὕτως, ὥστε τὸ ὀξυγόνον αὐτοῦ ἐλαττούμενον, ἀντικαθίσταται διὰ τοῦ λίαν ἐπιβλαβοῦς τῇ ἀναπνοῇ ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Ἐντεῦθεν προέρχονται λοιπὸν αἱ ἀσφυξίαι, καὶ λοιπὰ τοιούτου εἴδους δυσάρεστα φαινόμενα, τὰ ὁποῖα παρατηροῦνται ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει. Πάντοτε λοιπὸν, ὁσάκις τὸ μὲν ὀξύγονον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐλαττοῦται, τὸ δὲ ἀνθρακικὸν ὀξὺ ὑπερτερεῖ, ὁ δὲ ἀὴρ δὲν ἀνανεοῦται συνεχῶς, τοῦτο δὲ συμβαίνει καὶ κατά τινας ἑτέρας περιστάσεις, ὁπόταν δηλονότι θάμνοι καὶ ἄνθη μένωσι τὴν νύκτα ἔντινι δωματίῳ, ἢ καὶ ὅταν ὕλαι τινες οἰνοπνευματώδεις, ὡς ὁ οἶνος, μεταβαίνωσιν εἰς ζύμωσιν, καθὼς καὶ ὅταν καίωμεν ἄνθρακας ἐν μέρει, ἔνθα ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ δὲν ἀνανεοῦται, καθ' ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις, λέγομεν, τὸ ὑπερτεροῦν ἀνθρακικὸν ὀξὺ ἐπιφέρει λίαν δυσάρεστα καὶ θανατηφόρα πολλάκις ἀποτελέσματα.

Ἕτερα ἀέρια, προερχόμενα ἐκ τῶν ἀποπάτων, ἐκ τῆς σήψεως ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν, καὶ ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως τῶν πτωμάτων ἐν τοῖς κοιμητηρίοις, φθείρουσιν οὕτω τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα, ὥστε εἰσπνεόμενα παράγουσι συμπτώματα λίαν δεινὰ, πολλάκις δὲ καὶ τὴν ἀσφυξίαν.

Τὰ ἀέρια ταῦτά εἰσι τὸ ἀνθρακοῦχον, φωσφοροῦχον καὶ τὸ ἔνθειον ὑδρογόνον, ἡ ἀμμωνία κλπ. Ταῦτα πάντα τὰ ἀέρια εἰσπνεόμενα ἐπιφέρουσι κεφαλαλγίαν, ἴλιγγα, ναυτίαν, ἐμέτους, ὀφθαλμίας δεινὰς, ἐρεθισμὸν τῶν βρόγχων, λαρυγγίτιδας, βρογχίτιδας, καὶ τὰ παραπλήσια, ἐπὶ τέλους δὲ καὶ τὴν ἀσφυξίαν. Περαιτέρω ἀναπτύξομεν ἐκτενέστερον τὸ μέρος τοῦτο.

Καθ' ἁπάσας ταύτας τὰς περιπτώσεις, ἡ κυριωτέρα ἡμῶν φροντὶς ἔστω ἵνα καταστρέψωμεν τὰ δηλητηριώδη ταῦτα ἀέρια· τοῦτο δὲ γίνεται διδομένης ἐλευθέρας ἐξόδου εἰς τὰ ἐκ τῶν ἀφοδευτηρίων προερχόμενα ἀέρια, καὶ καταστρεφομένων τούτων διὰ χημικῶν τινων σκευασιῶν τῶν ἐνδεικνυμένων κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην. Ὡς καταλληλότεραι δὲ σκευασίαι θεωροῦνται ἐνταῦθα ἡ ἔγχλωρος τίτανος, τὸ ὑπεροξείδιον τοῦ σιδήρου καὶ ὁ ζωϊκὸς ἄνθραξ. Τὰ μέσα ταῦτα, χρησιμεύοντα ἵνα ἀποσυνθέσωσι τὰ ἀέρια ταῦτα, καταστρέφουσι κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον τὴν ἐπιβλαβῆ τούτων ἐπενέργειαν.

Κόνεις τινες μεταλλικαὶ, προερχόμεναι ἐκ διαφόρων ἐργοστασίων, ἐν οἷς κατεργάζεται ὁ ὑδράργυρος, ὁ μόλυβδος, ὁ χαλκὸς, ὁ ψευδάργυρος, ἡ τίτανος κλπ. ἐπίσης δὲ καὶ ζωϊκαὶ καὶ φυτικαί τινες κόνεις ὑπάρχουσι ἀπηωρημέναι ἐν τῷ ἀτμοσφαιρικῷ ἀέρι, καὶ εἰσπνεόμεναι μετ' αὐτοῦ παράγουσι πολλάκις δυσάρεστα ἀποτελέσματα, ἅτινα δυνάμεθα ἵνα προλάβωμεν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον διὰ συνεχοῦς τοῦ ἀέρος ἀνανεώσεως, διὰ μεγίστης καθαριότητος τόσῳ τῶν

καταστημάτων τούτων, ὅσῳ καὶ τῶν ἐνδυμάτων τῶν ἐργαζομένων ἐν αὐτοῖς, καὶ διὰ συνεχοῦς πλύσεως αὐτῶν.

Ἐν τῷ προτελευταίῳ παραγράφῳ ἐγένετο λόγος περὶ στοιχείων τινων, προερχομένων ἐκ ζωϊκῶν οὐσιῶν, καὶ δυναμένων ἵνα φθείρωσι τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα μεταβάλλοντα τὰ συστατικὰ αὐτοῦ. Τὰ στοιχεῖα ταῦτα, προερχόμενα τὰ μὲν ἐκ ζώντων σωμάτων, τὰ δὲ ἐκ ζωϊκῶν ὑλῶν, μεταβασῶν ἤδη εἰς σῆψιν, δυνάμεθα ἵνα ἀποκαλέσωμεν *Μιάσματα* κυριολεκτικώτερον. Τὸ σπουδαῖον τοῦτο ἀντικείμενον ἐπασχολήσει ἡμᾶς ἐνταῦθα ἐφ' ἱκανὸν χρόνον. Πρῶτον λοιπὸν περὶ τῶν ἐκ ζώντων σωμάτων ἀναδιδομένων μιασμάτων.

Ὅταν εἰσέρχηταί τις εἰς μέρη, ἔνθα ὑπάρχει μεγάλη συρροὴ ἀνθρώπων, καθὼς εἰς τὰ συνυπνωτήρια τῶν ὑποτροφείων, τῶν στρατώνων, φυλακῶν καὶ τῶν τοιούτων, ὁ δὲ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ οὐδόλως, ἢ μικρόν τι ἀνανεοῦται, ὁ εἰσερχόμενος ἄνθρωπος αἰσθάνεται ὀσμήν τινα ἰδίαν, δυσάρεστον. Ἡ ὀσμὴ αὕτη ὀφείλεται ζωϊκῇ τινι ὕλῃ, εὑρισκομένῃ ἐντὸς τῶν προϊόντων τῶν δύο κυριωτέρων τοῦ σώματος διαπνοῶν, τῆς τῶν πνευμόνων δηλονότι καὶ τῆς τοῦ δέρματος. Ἡ αὔξησις τῆς ποσότητος τῆς ζωϊκῆς ταύτης ὕλης, καὶ ἡ ἀλλοίωσις αὐτῆς διὰ τὴν ἔλλειψιν καθαροῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐντὸς περιωρισμένου μέρους, ἀποτελεῖ κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην πραγματικὸν μίασμα, ἀναγνωριζόμενον ἐκ τῆς ὀσμῆς αὐτοῦ, καὶ τῶν ἐπαγομένων δυσαρέστων ἀποτελεσμάτων, τῆς κεφαλαλγίας δηλονότι, τοῦ ἐμέτου, ἐνίοτε δὲ καὶ μικροῦ τινος πυρετοῦ, ἀποτελεσμάτων, ἅτινα ἡ ὕπαρξις τοῦ μιάσματος τούτου καὶ ἡ διάρκεια δύνανται ἵνα ἐπενέγκωσι παρὰ τοῖς ἐνδιαιτωμένοις ἐν τοιούτοις τόποις κεκλεισμένοις καὶ μεμολυσμένοις.

Ἀλλ' ἡ ὕλη αὕτη, τὸ προϊὸν τῆς πνευμονικῆς καὶ δερμικῆς διαπνοῆς, ἐκκρίνεται ἀρθονωτέρα, καὶ φθείρεται ταχύτερον ἐν ταῖς αἰθούσαις τῶν ἀσθενῶν. Ταύτην δυνάμεθα καλέσαι προσφυέστερον καὶ καταλληλότερον Μίασμα, καθὸ ἐπενεργοῦσαν ἐντονώτερον ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν, καὶ προκαλοῦσαν ἀσθενείας τινας εἰδικὰς, καθὼς παρατηροῦμεν τοῦτο συμβαῖνον συνεχῶς ἐν τοῖς νοσοκομείοις. Ἡ ζωϊκὴ λοιπὸν αὕτη ὕλη, ἢ κάλλιον, τὸ φυσιολογικὸν τοῦτο μίασμα, ἔχει ὀλεθριώτερα ἀποτελέσματα ὅταν προέρχηται ἐκ τῆς συσσωρεύσεως ἀσθενῶν ἀνθρώπων ἢ ἐξ ὑγιῶν.

Ὑπάρχει ὅμως καὶ ἑτέρα τις περίστασις, καθ' ἣν ἀσθένειαί τινες μεταβάλλουσαι τὴν φύσιν τῆς ζωϊκῆς ταύτης ὕλης παρὰ τοῖς προσβεβλημένοις ὑπ' αὐτῶν ἀτόμοις, ἐγχαράττουσιν αὐτῇ χαρακτῆρας τινας ἰδίους, καὶ παροχετεύουσι τὴν ἰδιότητα τοῦ μεταδιδόναι τὴν αὐτὴν ἀσθένειαν, ὁσάκις ἡ ὕλη αὕτη ἀπορρέῃται, εἰσπνεομένη ὑπὸ ἀντικειμένου καταλλήλως προδιατεθειμένου. Ὡς ἀσθένειαι μιασματικαὶ μεταδιδόμεναι κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον ἀπὸ ἀσθενοῦς εἰς ὑγιὰ ἄνθρωπον θεωροῦνται εἰδικώτερον ἡ πανώλης, ὁ ἐπιδημικὸς τύφος, ὁ ἰκτερώδης πυρετὸς τῆς Ἀμερικῆς, ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς, ἡ φλογιὰ (εὐλογία) κλπ. Ἵνα δὲ μεταδοθῶσιν αἱ ἀσθένειαι αὗται, ἀπαιτοῦνται δύο τινά· 1ον εὐνοϊκαὶ τοῦ κλίματος περιστάσεις πρὸς ἀνάπτυξιν αὐτῶν καὶ πρόοδον, καὶ 2ον εἰδική τις προδιάθεσις τῶν ἀτόμων εἰς ταύτας.

Κανόνες Ὑγιεινοί. Τούτων οἱ μὲν ἀνάγονται τοῖς ἀτόμοις κατ' ἰδίαν λαμβανομένοις, οἱ δὲ ἀφορῶσιν ὁλόκληρον πληθυσμὸν ἀνθρώπων. 1ον Καθόσον ἀφορᾷ ἰδίως τὰ ἄτομα, ἐὰν κατοικῶσιν ἐν πόλει, ἔνθα ἐπικρατεῖ μιασματική τις ἀσθένεια ἐκ τῶν ἐχουσῶν μεταδοτικὴν δύναμιν, πρῶτον πάν-

των ὀφείλουσιν, ὅσον ἔνεστιν, ὅπως ἀποφεύγωσι τὴν μετὰ τοιούτων ἀσθενῶν ἄμεσον ἐπαφήν. 2ον Ὅσοι εἰσὶν ἐκτεθειμένοι ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν τῶν μιασμάτων, ὀφείλουσιν ἵνα τηρῶσιν ἀκριβέστατα τοὺς κανόνας μιᾶς αὐστηρᾶς Ὑγιεινῆς, μὴ ἀπομακρυνόμενοι ὅμως τοῦ συνήθους αὐτοῖς βίου. Πᾶσα κατάχρησις εἴτε περὶ τὴν δίαιταν, εἴτε περὶ τὰ ἀφροδίσια, εἴτε καὶ περὶ τὰς διανοητικὰς ἐργασίας φευκτέα, ὅσον οἷόν τε, ἡ μετριότης δ᾽ ἐν πᾶσιν ἔστω αὐτοῖς κανὼν καὶ νόμος.

Περὶ δὲ τῶν Ὑγιεινῶν μέσων, τῶν ἀφορώντων ὁλόκληρον πληθυσμὸν ἀνθρώπων καὶ τὰς πόλεις, ἐκεῖνα, ἅπερ θεωροῦνται χρησιμώτερα καὶ συντελεστικώτερα κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, εἰσὶ τὰ ἑπόμενα. Πρῶτον λοιπὸν ἡ Ὑγιεινὴ παραγγέλει καὶ ὁ ὀρθὸς λόγος ἀπαιτεῖ, ἵνα ἐπὶ τῶν ἐπιδημιῶν αἱ ὁδοὶ καθαρίζωνται ἀπὸ πάσης ἀκαθαρσίας, αἱ δὲ ζωοτροφίαι ὦσι καλῆς ποιότητος καὶ πρόσφατοι. Δεύτερον, ἡ συνεχὴς τοῦ ἀέρος ἀνανέωσις, καὶ τὸ ῥαντίζειν τὰς πλατείας καὶ ὁδοὺς τῆς πόλεως κατὰ τὸ θέρος δι᾽ ὕδατος ὠφελοῦσι λίαν· ἐπὶ πᾶσιν ὅμως τούτοις, ἡ ἀφοβία καὶ ἡ ἡσυχία τοῦ πνεύματος εἰσὶ λίαν συντελεστικά. Ἡ πεῖρα δὲ ἀπέδειξε δυστυχῶς ὅτι, οὔτε τὸ πῦρ, οὔτε αἱ διάφοροι ἀντισηπτικαὶ καὶ ἀντιμιασματικαὶ καλούμεναι οὐσίαι, ὡς ἡ καφουρὰ, τὸ χλώριον καὶ λοιπὰ τοιαῦτα μέσα, ἅτινα προέτειναν πολλοὶ πρὸς καταστροφὴν καὶ οὐδετέρωσιν τῶν μιασμάτων, ἐδικαίωσαν τὴν ὑπόληψιν, τὴν ὁποίαν ἀπέδωκαν αὐτοῖς.

Περὶ τῶν ἐκ ζωϊκῶν ὑλῶν εἰς σῆψιν μεταβασῶν προερχομένων μιασμάτων. Διάφοροι ὀργανικαὶ ὕλαι μεταβᾶσαι εἰς σῆψιν ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν ἑπομένων τριῶν κυριωτέρων συνθηκῶν, τοῦ ἐξυγρόνου τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος,

ὑψηλῆς ὑποσοῦν θερμοκρασίας καὶ βαθμοῦ τινος ὑγρασίας παράγουσιν ἀέριά τινα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον ἐπιβλαβῆ. Τὰ μιασματικὰ λοιπὸν ταῦτα ἀέρια, τὰ ὁποῖα γεννῶνται ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως ἢ σήψεως τῶν ὀργανικῶν ὑλῶν, καὶ ἰδίως τῶν νεκρῶν σωμάτων, ἔχουσι τοσαύτην ἐπιβλαβῆ ἐπενέργειαν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων ὡς οἱ πολλοὶ δοξάζουσιν;

Ὑπάρχει ἤδη ἀναμφίβολον ὅτι, πάντα ταῦτα τὰ μιασματικὰ ἀέρια εἰσὶν ἐπιβλαβῆ, κατὰ διαφόρους βαθμοὺς, τῇ ἀναπνοῇ καὶ δηλητηριώδη, ὅταν δὲ ὦσι συγκεντρωμένα ἐνεργοῦσιν ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τῶν ζώων. Ὑπάρχει προσέτι βέβαιον, καὶ τὰ πειράματα τῶν νεωτέρων Φυσιολόγων, οἷον, τοῦ **Bichat**, τοῦ **Gaspard**, ἰδίως δὲ τοῦ Κ. Μαγενδῆ (**Magendie**) ἀπέδειξαν τοῦτο ἐναργέστατα, ὅτι τὰ ἀέρια ταῦτα ἀπορροφώμενα διὰ τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ δέρματος, εἴτε ἐν ἀερώδει καταστάσει, εἴτε ἐν ὑγρᾷ, μεταβαίνουσιν ἐκεῖθεν εἰς τὸ αἷμα, τὸ ὁποῖον διαλύουσιν οὕτως, ὥστε καὶ αἱμορῤῥαγίαι προέρχονται, καὶ διάφοροι βλάβαι τοῦ γαστρο-εντερικοῦ σωλῆνος. Αἱ ὑπὸ τῶν ΚΚ. **Andral** καὶ **Gavaret** γενόμεναι ἀναλύσεις τοῦ αἵματος ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει παρέσχον ἐλάττωσιν τοῦ ἰνώδους μέρους αὐτοῦ, καὶ αὔξησιν τῆς ποσότητος τοῦ ἀλκαλικοῦ στοιχείου. (*) Ἐκ τῶν φυσιολογικῶν τούτων πειραμάτων ἐξάγομεν λοιπὸν ὅτι, τὰ μιασματικὰ ταῦτα ἀέρια ἔχουσι κακὴν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐὰν ἤδη διατρέξωμεν καὶ τὴν ἱστορίαν, ἀπαντῶμεν ἐν αὐτῇ παραδείγματα πλεῖστα, προσεπιμαρτυροῦντα τοῖς λόγοις ἡμῶν. Ὁ ὑπὸ τοῦ Θουκυδίδου ἐξιστορούμενος λοιμὸς, ὁ ἐνσκήψας ἐν Ἀθήναις ἐπὶ τοῦ Πελοποννησιακοῦ πολέμου

(*) Des Essai d' hématologie Pathologique par G. Andral.

ἔσχεν ἀναμφιβόλως ὡς πηγὴν καὶ αἰτίαν τὰς ἀκαθαρσίας τῆς πόλεως, καὶ τὴν διαφθορὰν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐξ ὀργανικῶν ὑλῶν ἀποσυντεθειμένων ἤδη, ὡς τοῦτο παρατηρεῖται πολλάκις πολιορκουμένης πόλεώς τινος. Ὁ Γαληνὸς θεωρεῖ ὡς μίαν τῶν κυριωτέρων αἰτιῶν τῶν λοιμικῶν νόσων τὴν μόλυνσιν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐκ τῆς σήψεως νεκρῶν σωμάτων πεσόντων ἐπὶ τοῦ πεδίου τῆς μάχης. (*) Παραλείποντες τὰς θαυμασίους περιγραφὰς, τὰς γενομένας ὑπό τινων ἀρχαίων συγγραφέων Ἑλλήνων τε καὶ Ρωμαίων, Διοδώρου τοῦ Σικελιώτου, Τίτου Λιβίου, τοῦ ἱεροῦ Αὐγουστίνου καὶ ἑτέρων τινων, περὶ τῆς ὀλεθρίου ἐπενεργείας τῶν θανατηφόρων τούτων αἰτιῶν ἐρχόμεθα εἰς ἐποχὴν μεταγενεστέραν. Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Ἀμβροσίου Παραίου (Ambroise Paré) κυρίως καὶ ἐφεξῆς, πάντες σχεδὸν οἱ συγγραφεῖς ἀποδιδοῦσι τοὺς ἐπιδημικοὺς λοιμικοὺς πυρετοὺς, τοὺς ὁποίους παρετήρησαν κατὰ διαφόρους ἐποχὰς, τῇ σήψει τῶν νεκρῶν σωμάτων, καὶ τῇ ἕνεκα αὐτῶν διαφθορᾷ τῆς ἀτμοσφαίρας. Ἐκ τῶν πολλῶν παραδειγμάτων, τὰ ὁποῖα οἱ συγγραφεῖς οὗτοι ἀναφέρουσι πρὸς ὑποστήριξιν τῆς ἑαυτῶν γνώμης, ἠδυνάμεθα ἵνα καθυποβάλωμεν ὑπ᾽ ὄψιν τῶν ἀναγνωστῶν τοὐλάχιστον τὰ μᾶλλον περίεργα καὶ τὰ πλέον ἀξιόπιστα ἀναφερόμενα ὑπὸ τοῦ Haguenot, τοῦ Maret, τοῦ Navier καὶ τοῦ Vicq-d᾽ Azyr· ἀλλὰ παραιτούμεθα τούτου ἵνα μὴ καταχρασθῶμεν τῆς ἐπιεικείας αὐτῶν. Λέγομεν μόνον ὅτι, πάντα ταῦτα τὰ παραδείγματα τείνουσιν εἰς τὸ ἀποδεῖξαι τὰ δεινὰ καὶ ὀλέθρια ἐπακόλουθα, ἐκ τῆς ἀναδόσεως μιασμάτων ἐκ νεκρῶν σωμάτων προερχόμενα.

Ὑπάρχουσιν ἐπαγγέλματά τινα τὰ ὁποῖα εἰσιν ἐπιζήμια τῇ ὑγείᾳ τῶν μετερχομένων ταῦτα, ἕνεκα τῆς συνεχοῦς

(*) Γαλην. Περὶ Πυρετῶν. Βιβλ. 1. Κεφάλ. 4.

αὐτῶν διαμονῆς μετὰ νεκρῶν σωμάτων, ἢ καὶ ἑτέρων ὑλῶν ζωϊκῶν ἀποσυντιθεμένων. Οἱ τὴν Ἰατρικὴν σπουδάζοντες ὑπόκεινται εἰς κινδύνους κατὰ τὴν ἐποχὴν τῶν ἀνατομῶν ἐν τοῖς ἀμφιθεάτροις· διὰ τοῦτο πολλοὶ τούτων κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῶν ἰατρικῶν αὐτῶν σπουδῶν παραιτοῦνται μὴ δυνάμενοι ἵνα ἀντέχωσι κατὰ τῶν μιασματικῶν ἀναθυμιάσεων, αἱ ὁποῖαι ἐκπέμπονται ἐκ τῶν νεκρῶν σωμάτων. Οἱ τυμβωρύχοι προσβάλλονται ὡσαύτως ἀνορύττοντες τάφους, ἐν οἷς ὑπῆρχον τεθαμμένα σώματα μὴ καταστραφέντα ἐντελῶς εἰσέτι. Αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῶν βυρσοδεψῶν, τῶν χορδοποιῶν καὶ ἐκείνων, ὅσοι κατεργάζονται ζωϊκὰς ὕλας μεταβάσας εἰς σῆψιν.

Ἐκ τῶν εἰρημένων τέως ἐδυνάμεθα ἤδη ἵνα ἐξαγάγωμεν τὸ ἀκόλουθον συμπέρασμα· Κατὰ τὰς παρατηρήσεις τῶν πλείστων συγγραφέων, γενομένας ἀπὸ τῶν παναρχαίων χρόνων μέχρις ἡμῶν, ἀπεδείχθη λοιπὸν ἐναργέστατα ὅτι, αἱ σηπτικαὶ ὕλαι τῶν ὀργανικῶν σωμάτων, ἀποσυντεθειμένων ἤδη, ἐνεργοῦσι πανταχοῦ καὶ πάντοτε λίαν ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τῶν ἀνθρώπων. Μὴ σπεύδωμεν ὅμως ἐν τοῖς συμπεράσμασιν ἡμῶν· διότι εὑρέθησαν ἰατροί τινες, τὸ ὄνομα τῶν ὁποίων ἔχει μεγάλην βαρύτητα ἐν τῷ, περὶ οὗ ὁ λόγος, θέματι, οἱ ὁποῖοι ἀρνοῦνται τὴν ἐκ τῶν μιασματικῶν ἀερίων ἐπιγινομένην βλάβην. Ὁ Παρέντος Δουχατέλιος (Parent-Duchâtelet) ἐν Γαλλίᾳ καὶ ὁ Οὐάρρεν (Warren) ἐν Ἀμερικῇ, οἵτινές εἰσιν οἱ δύο κυριώτεροι ἀντίπαλοι ἐκείνων, ὅσοι παραδέχονται τὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου βλάβην τῶν ἀερίων τούτων, ὑποστηρίζουσι τὴν ἰδέαν αὐτῶν διὰ τῶν ἑπομένων ἐπιχειρημάτων. Κατὰ τὸν πρῶτον ἐκ τῶν ἤδη μνησθέντων ἰατρῶν, ὅσοι μετέρχονται ἐπαγγέλματα τὰ πλέον νοσώδη, διότι ἐκτιθέσαι τοὺς ἐργαζο-

μένους ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπιῤῥοὴν τῶν μιασματικῶν ἀναθυμιάσεων, τοιοῦτοι δέ εἰσιν οἱ καθαρίζοντες τοὺς ἀποπίτους, οἱ τυμβωρύχοι, οἱ ὑπηρέται τῶν ἀνατομικῶν ἀμφιθεάτρων κλπ. οὗτοι πάντες ἀπολαύουσιν ἐντελοῦς ὑγείας, μηδόλως προσβαλλόμενοι ὑπὸ τῶν ἀναπεμπομένων μιασμάτων. Ὁ Οὐάῤῥεν πάλιν παρετήρησεν ὅτι, ὁ φύλαξ τοῦ ἀμφιθεάτρου τοῦ νοσοκομείου τοῦ ἁγίου Βαρθολομαίου, καὶ ἡ οἰκογένεια αὐτοῦ πᾶσα, οἰκοῦσα ὑπὸ τὰς αἰθούσας τῶν ἀνατομῶν, παρίστων τὸν τύπον τῆς ἀνθρωτέρας ὑγείας· ὅτι οἱ κατεργαζόμενοι ἔν τινι ἐργοστασίῳ τὸ λίπος τῶν νεκρῶν σωμάτων, καὶ ἄλλοι τινες μετερχόμενοι τοιούτου εἴδους ἐπαγγέλματα οὐδόλως προσεβάλλοντο ὑπὸ εἰδικῶν νόσων. Αἱ παρατηρήσεις ὡσαύτως τοῦ **Guersant** καὶ **Labarraque** ἐπὶ τῶν κατασκευαζόντων τὰς χορδὰς ἐκ τῶν ἐντέρων τῶν ζώων, οἵτινες, καίτοι ἐκτεθειμένοι ὄντες ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν τῶν μιασματικῶν ἀερίων, ζῶσιν ὅμως ἐν πλήρει ὑγείᾳ, προσεπικυροῦσι τὴν ἰδέαν τῶν εἰρημένων ἰατρῶν. Τὸ ἑπόμενον ἔκτακτον γεγονὸς εὑρήσει ἐνταῦθα τὴν οἰκείαν θέσιν. Κατὰ τὴν μάχην τὴν γενομένην ἐν Παρισίοις κατὰ τὸ 1814. τέσσαρες χιλιάδες ἵππων φονευθέντων ἔκειντο ἐν τῷ πεδίῳ τῆς μάχης ἐπὶ δώδεκα ἡμέρας· οὔτε δὲ ἡ μεγάλη πληθὺς τῶν ἐπιφορτισθέντων ἵνα ἐκδάρωσι καὶ καύσωσι τὰ πτώματα ἐργατῶν, οὔτε οἱ κάτοικοι τῶν παρακειμένων συνοικιῶν ἔπαθόν τι δυσάρεστον. Πᾶσαι αὗται αἱ παρατηρήσεις δύνανται ἤδη ἴσως ἵνα κλίνωσι τὴν πλάστιγγα πρὸς τὸ μέρος τοῦτο, καὶ πείσωσιν ἡμᾶς διὰ τῶν προταθέντων σπουδαίων ἀληθῶς ἐπιχειρημάτων περὶ τοῦ ἀβλαβοῦς τῶν μιασματικῶν ἀερίων ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τῶν ἀνθρώπων. Οὐχ ἧττον ὅμως ἐπιβεβαιοῦται δυστυχῶς ἡ νοσηρὰ, δηλητηριώδης καὶ ἀκατάπαυ-

στος ἐνέργεια τῶν μιασματικῶν ἀναθυμιάσεων· διότι ἂν οἱ μετερχόμενοι τὰ διάφορα ἐπαγγέλματα, ὧν μνείαν ποιοῦνται οἱ δύο οὗτοι ἀξιόχρεοι συγγραφεῖς, ὁ Παρέντος Δουχατέλιος δηλονότι καὶ ὁ Οὐάῤῥεν, δὲν βλάπτωνται εὐθὺς, τοῦτο προέρχεται ἐκ τούτου ὅτι, ἡ ἐργασία γίνεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐν ὑπαίθρῳ, καὶ ἐν τόποις ἔνθα ὁ ἀὴρ ἀνανεοῦται εὐθὺς καὶ μετὰ μεγίστης εὐκολίας. Προϊόντος ὅμως τοῦ χρόνου, πολλοὶ τῶν ἐργατῶν τούτων προσβάλλονται ὑπὸ ὠχρότητος, μαρασμοῦ καὶ ἀλγηδόνων, προερχομένων ἀναμφιβόλως ἐκ τῆς βαθμιαίας ἐπενεργείας τῶν μιασμάτων ἐπὶ τῶν δυστυχῶν τούτων ἐργατῶν. Ὅπερ δὲ λέγομεν ἐνταῦθα ἐφαρμόζεται πληρέστατα καὶ ἐπὶ τῆς ἀνοχῆς, τὴν ὁποίαν δεικνύουσιν οἱ μετερχόμενοι τὰ ἀνωτέρω μνημονευθέντα ἐπαγγέλματα κατά τινων ἐπιδημιῶν, ὡς παρετήρησε τοῦτο ὁ Παρέντος. Αἱ ἐπιδημίαι ἔχουσί τι ἴδιον αὐταῖς, καὶ οὔτε τὰ διάφορα τῆς καθαριότητος μέσα, οὔτε αἱ ἀκαθαρσίαι καὶ τὰ διάφορα νοσοποιὰ ἀέρια δύνανται ἵνα ἐλαττώσωσιν ἢ αὐξήσωσι τὴν ὁρμὴν αὐτῶν, ἢ καὶ ἐπαγάγωσι κώλυμα τῇ πορείᾳ αὐτῶν. Παράδειγμα τῶν λεγομένων ἔχομεν ἰδίως τὴν Χολέραν, καθ' ἃς οὔτε αἱ ὑγιονομικαὶ διατάξεις, οὔτε τὰ διάφορα Ὑγιεινὰ μέσα ἴσχυσαν ἄχρι τῆς ὥρας· ὥστε ἀδύνατόν ἐστιν ἵνα εἰκάσῃ τις λογικῶς ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν θνησκόντων, τοὺς ὁποίους παρέχει ἓν ἀβλαβὲς ἐπάγγελμα ἢ ἐπιβλαβὲς, περὶ τῆς ὑγιεινῆς ἢ νοσώδους καταστάσεως τόπου τινος.

Ὡς βλέπει ἤδη ὁ ἀναγνώστης, οὔτε οἱ πρεσβεύοντες τὴν ἰδέαν περὶ τῆς ἐπιβλαβοῦς τῶν μιασμάτων ἐνεργείας ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἔχουσιν ἄδικον, ἀλλ' οὔτε πάλιν οἱ παραδεχόμενοι τὴν ἐναντίαν γνώμην στεροῦνται ἐπιχειρημάτων ἵνα ὑποστηρίξωσι τὴν ἰδέαν αὐτῶν. Ἡσύχου λοιπὸν τῶν δύο

τούτων ἀντιλεγόντων μερῶν ἔχει δίκαιον καὶ ποῖον ἄδικον; Οὔτε τὴν ἀξίωσιν ἔχομεν ἵνα καταστῶμεν δικαιτηταὶ τῆς διαφορᾶς ταύτης, οὔτε κρίνομεν ἑαυτοὺς τοσούτῳ ἱκανοὺς εἰς λύσιν αὐτῆς. Καθόσον ὅμως δέδοται ἀνθρώπῳ τινὶ τοῦ ἐκφέρειν γνώμην τινα καὶ κρίσιν περὶ πράγματός τινος, ὅπερ στρέφεται ἐντὸς τοῦ κύκλου τῶν ἰδεῶν αὐτοῦ τολμῶμεν καὶ ἡμεῖς ἤδη, μετὰ μακρὰν καὶ βαθεῖαν σπουδὴν καὶ μελέτην ἐπ᾽ ἀμφοτέρων τῶν λίαν διεστηκυιῶν τούτων γνωμῶν, ἵνα ἐκφέρωμεν τὴν ἰδίαν ἡμῶν γνώμην ὑπὲρ τῶν πρεσβευόντων τὴν ἰδέαν περὶ τῆς κακῆς τῶν μιασματικῶν ἀερίων ἐπιῤῥοῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου· ἐνισχύει δὲ τὴν γνώμην ἡμῶν ἄλλως τε καὶ ἡ παρατήρησις πολλῶν ἰατρῶν καὶ ἡ ἰδία ἡμῶν· λέγομεν λοιπὸν συμπεραίνοντες. Τὰ μιασματικὰ ἀέρια, τὰ ἀναδιδόμενα ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως καὶ σήψεως τῶν ὀργανικῶν σωμάτων, ἐνεργοῦσιν ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων, παράγοντα διάφορα δεινὰ καὶ θανατηφόρα συμπτώματα, οὐχὶ ὅμως σταθερῶς καὶ πάντοτε· περιστάσεις τινες ὀλίγον γνωσταὶ, ὡς ὁ τρόπος, καθ᾽ ὃν γίνεται ἡ σῆψις, ἡ φύσις τῶν μιασματικῶν ἀερίων, ὁ βαθμὸς τῆς συγκεντρώσεως αὐτῶν, καὶ τελευταῖον, ἡ μικρὰ ἢ μεγάλη ἀνοχὴ τοῦ ὀργανισμοῦ κατὰ τῶν μιασμάτων τούτων, ἀναλόγως τῆς δυνάμεως καὶ τῆς ἕξεως τοῦ ἀτόμου, ἐπιῤῥέουσι πολὺ ἐπὶ τῆς ἐνεργείας αὐτῶν.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ, ἀκαγόμενοι τοῖς μιασματικοῖς ἀερίοις. Θεωρήσαντες τὰ μιασματικὰ ἀέρια ὡς ἐπιβλαβῶς ἐνεργοῦντα ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων, δικαιούμεθα ἤδη ἵνα δῶμεν καί τινας Ὑγιεινοὺς κανόνας τοὺς ἑπομένους. Εἴπομεν λοιπὸν καὶ ἀπεδείξαμεν ἀρκούντως ὅτι, τὰ νεκρὰ σώματα ὑπάρχουσιν ἡ κυριωτέρα πηγὴ τῶν ἀερίων τούτων. Ὀφείλομεν λοιπὸν ἵνα καταβάλωμεν πᾶσαν ἡμῶν τὴν

ῥροντίδα ὅπως ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τῶν πόλεων τὰ σώματα ταῦτα. Δέον λοιπὸν ὅπως μὴ ῥίπτωνται καὶ κῆνται κατὰ τὰς ὁδοὺς καὶ πλατείας θνησιμαῖα ζῶα, ἐξ ὧν ἀποσυντιθεμένων πληροῦται ἡ ἀτμόσφαῖρα μιασματικῶν ἀερίων. Τὰ κοιμητήρια, ὁ κοινὸς οὗτος τόπος τῆς ἀναπαύσεως, καὶ τὸ τελευταῖον ἄσυλον τῶν τεθνεώτων, ὑπάρχοντα ἀείποτε ἑστία καὶ κέντρον μιασματικῶν ἀερίων προερχομένων ἐκ τῶν νεκρῶν σωμάτων, συμφέρει ὅπως ἀπέχωσι μακρὰν τῶν πόλεων καὶ οἰκιῶν, κῆνται δὲ ἐν τόπῳ περιβλέπτῳ εὐαέρῳ καὶ καταφύτῳ, ἵνα δύνηται ὁ ἄνεμος διαλύειν καὶ συναπάγειν μετ᾽ αὐτοῦ τὰ ἀναπτυσσόμενα ἀέρια. (*)

Οἱ κατεργαζόμενοι ὀργανικὰς ὕλας, εἰς σῆψιν μεταβάσας ἢ ἐπιδεκτικὰς σήψεως, ὀφείλουσιν ἵνα ἐργάζωνται ἐν ὑπαίθρῳ. Ὁ ἀὴρ τῶν ἐργαστηρίων, ἐν οἷς ὑπάρχουσιν ἐπισεσωρευμέναι τοιαῦται μιασματικαὶ ὕλαι, δέον ὅπως ἔχῃ ἐλευθέραν τὴν εἴσοδον καὶ ἔξοδον, ἀνανεούμενος συνεχῶς πρὶν ἢ εἰσέλθωσιν οἱ ἐργάται· συμφέρει ὡσαύτως ὅπως ῥεῦμα ἀέρος, διερχόμενον διὰ τῶν ὑπονόμων, ἀποπάτων, καὶ λοιπῶν τοιούτων μερῶν ἀκαθάρτων, διασκορπίζῃ καὶ διαλύῃ τὰ

(*) Δύο κοιμητήρια κυρίως ὑπάρχουσιν ἐν Κωνσταντινουπόλει εἰς ταφὴν τῶν νεκρῶν, κείμενα ἐκτὸς τῶν τειχῶν αὐτῆς· τὸ μὲν κατὰ τὴν πεδιάδα τῆς Ηγῆς (κοιν. Βαλουκλῆ), τὸ δὲ, ἔξωθεν τῆς Χαρσίας Πύλης (κοιν. Εγρὶ-καπὶ)· ἀμφότερα παριστῶσι πάσας τὰς ἀπαιτουμένας Ὑγιεινὰς συνθήκας· διότι κείμενα ἐφ᾽ ὑψηλοῦ, καὶ διὰ τοῦτο δεχόμενα ἀμέσως τὴν προσβολὴν τῶν ἀνέμων, ὄντα δὲ καὶ κατάφυτα, δύνανται ἵνα θεωρηθῶσιν ὡς ἐκπληροῦντα ἐντελῶς τὸν προορισμὸν αὐτῶν. Ὁ δὲ λόγος ἐνταῦθα μόνον περὶ τῶν κοιμητηρίων τῶν Ορθοδόξων. Ἀλλαχοῦ δὲ τῆς πρωτευούσης κατὰ τὰ προάστεια καὶ λοιπὰ χωρία οἱ νεκροὶ μεταφέρονται πολλάκις μακρὰν τῶν μερῶν τούτων ἐν τόπῳ ὡρισμένῳ εἰς ταφὴν τῶν νεκρῶν. Ἐνίοτε ὅμως Ϟάπτονται καὶ ἐντὸς τῶν συνοικιῶν τούτων ἐν τῷ περιβόλῳ τῶν Ἐκκλησιῶν· ἡ πράξις αὕτη Ὑγιεινῶς ἐξεταζομένη, καὶ μεθ᾽ ὅσα τέως εἴπομεν, ἀντιβαίνει τοῖς Ὑγιεινοῖς νόμοις, καὶ διὰ τοῦτο κρίνομεν εὔλογον ἵνα ἐπιστήσωμεν τὴν προσοχὴν τοῦ ἡμετέρου κοινοῦ ἐπ᾽ αὐτῆς.

ἀναδιδόμενα ἐκ τούτων νοσοποιὰ ἀέρια. Ὀφείλομεν προσέτι ἵνα ῥαντίζωμεν τὰ μέρη, ἐν οἷς ἐμφωλεύουσι τοιαῦτα μιασματικὰ ἀέρια, διὰ τιτανίου ὕδατος, διὰ θειϊκῶν, νιτρικῶν, ὑδροχλωρικῶν καὶ ὀξικῶν ὀξέων καὶ ἁλάτων, καὶ λοιπῶν τοιούτων· τὰ διάφορα ἀρωματικὰ ὕδατα οὐδόλως ὠφελοῦσι, διότι κρύπτουσι μόνον πρὸς ὥραν τὴν κακὴν τῶν ἀερίων ὀσμὴν, δὲν δύνανται ὅμως ἵνα ἀποσυνθέσωσι ταῦτα. Ἓν μέσον, τὸ ὁποῖον ἐθεωρήθη ὡς δυνάμενον κατ' ἐξοχὴν ἵνα ἀποσυνθέσῃ τὰ μιασματικὰ ταῦτα ἀέρια, ὑπάρχει τὸ χλώριον, ὅπερ ὡς καὶ τὰ ἀνωτέρω ἐνεργεῖ ὠφελίμως, ἕνεκα τῆς χημικῆς συγγενείας, ἥτις ὑπάρχει μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τῶν ἧττον ὀμογενῶν ὑλῶν, τῶν ὁποίων τὴν ἀποσύνθεσιν ζητοῦμεν. Καὶ τοσαῦτα μὲν ἱκανὰ ἔστωσαν περὶ τῶν ἐκ ζωϊκῶν ὑλῶν ἐκπεμπομένων μιασματικῶν ἀερίων. Ἤδη εἴπωμέν τινα καὶ περὶ τῶν ἐκ φυτικῶν οὐσιῶν προερχομένων μιασμάτων.

Ἔκτασις γῆς, κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον μεγάλη, κεκαλυμμένη ὑπὸ ὑδάτων λιμναζόντων, καὶ περιέχουσα φυτικὰς οὐσίας, αἵτινες βλαστάνουσι καὶ φθείρονται ἐντὸς αὐτῶν, καλεῖται Ἕλος. Ἐκ τῆς σήψεως δὲ τῶν φυτικῶν τούτων ὑλῶν ἐντὸς τῶν ὑδάτων ἀναπτύσσονται ἀέριά τινα, ἅπερ ἐξασκοῦσιν ἐπιῤῥοὴν ὀλέθριον ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν ἀνθρώπων. Ἵνα ὅμως ἡ ἐπιῤῥοὴ αὕτη καταστῇ κινδυνώδης καὶ ὀλέθριος, ἀπαιτοῦνται συνθῆκαί τινες, ὁποῖαί εἰσιν ἡ θερμότης τοῦ κλίματος, ἡ νεανικὴ ἡλικία, ἡ λυμφατικὴ κρᾶσις, καὶ ἡ ἀνάῤῥωσις ἔκ τινος ἀσθενείας· οἱ ὑποκύψαντες δὲ ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν τῶν μιασματικῶν τούτων ἀερίων ἅπαξ, ἐπιδεκτικώτεροί εἰσιν εἰς τὸ προσβάλλεσθαι καὶ αὖθις ὑπ' αὐτῶν. Πᾶσαι αὗται αἱ συνθῆκαι συντελοῦσι πολὺ εἰς τὸ αὐξῆσαι καὶ καταστῆσαι λίαν ἐπικίνδυνον τὴν ἐνέργειαν τῶν τελματωδῶν τούτων ἀερίων.

Κατά τινας ἰατροὺς (τούτων δὲ ἡ γνώμη ὑπάρχει ἡ ἐπικρατοῦσα σήμερον), αἱ τῶν ἑλῶν ἀναθυμιάσεις παράγουσιν ἐνδημικὰς καὶ ἐπιδημικὰς νόσους. Ποῖαι δὲ καλοῦνται ἐνδημικαὶ νόσοι καὶ ποῖαι ἐπιδημικαί;

« Καλοῦσιν ἐνδημικὰς νόσους, λέγει ὁ Κ. Σχομέλος « (Chomel), τὰς παραγομένας ἕνεκα συνδρομῆς τινος αἰ« τιῶν, ἐνεργουσῶν ἀδιαλείπτως ἢ περιοδικῶς κατά τινας « τόπους, ὥστε αἱ ἐξ αὐτῶν προερχόμεναι ἀσθένειαι φαί« νονται ἐκεῖ ἄνευ διακοπῆς, ἢ τοὐλάχιστον ἀναφαίνονται « καθ' ὡρισμένας ἐποχὰς, προσβάλλουσαι καθ' ὅλας τὰς « περιστάσεις, ἀριθμόν τινα μᾶλλον ἢ ἧττον μέγαν κα« τοίκων. Τοιαῦταί εἰσιν ἡ βρογχοκήλη καὶ ἡ ἠλιθιότης « (crétinisme) κατὰ τὰς φάραγγας τοῦ Βαλὲ, οἱ διαλεί« ποντες πυρετοὶ κατὰ τὰ πλεῖστα τῶν ἑλωδῶν μερῶν. » (*)

Αἱ παραγόμεναι ἐκ τῆς ἀποῤῥοφήσεως τῶν ἑλωδῶν ἀερίων ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπου ἀσθένειαι ἐνεργοῦσιν ἢ ἀμέσως, ἢ μετά τινα χρόνον· εἰσὶ δὲ αἱ ἑπόμεναι. Κατὰ μὲν τὰ εὔκρατα κλίματα, ἐπικρατοῦσιν ἐκεῖ, ἔνθα ὑπάρχουσιν ἕλη, οἱ διαλείποντες πυρετοὶ καθ' ὅλους αὐτῶν τοὺς τύπους· κατὰ δὲ τὰ μεσημβρινὰ οἱ πυρετοὶ οὗτοι εἰσι δεινότεροι, συνεχέστερον κακοήθεις καὶ θανατηφόροι· κατὰ τὰ μέρη ταῦτα ὡσαύτως ἡ δυσεντερία ὑπάρχει κοινὴ, πολλαὶ δὲ ἀσθένειαι ὀξεῖαι λαμβάνουσι τύπον διαλείποντα. Κατὰ τὰ θερμότατα, τέλος, κλίματα, ἡ ἐνέργεια τῶν ἑλῶν ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων ὑπάρχει τρομερωτάτη, διότι ἐπιφέρει ἄμεσον θάνατον τῷ ἐκτιθεμένῳ, καὶ ὀλίγον μόνον χρόνον, ὑπὸ τὴν δηλητηριώδη αὐτῶν ἐπενέργειαν. Οἱ διαλείποντες πυρετοὶ

(*) Elémens de Pathologie générale par A. Chomel.

SISMANOGLIO ARCHIVE

κακοήθεις καὶ θανατηφόροι, καὶ δυσεντερίαι λίαν δειναὶ ἐνδημοῦσι κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα.

Κατὰ τοὺς πλείστους τῶν ἰατρῶν, ὑπάρχει σήμερον ἐκτὸς ἀμφιβολίας ὅτι, αἱ τῶν ἑλῶν ἀναθυμιάσεις ὑπάρχουσι πηγὴ καὶ αἰτία τῶν ἀκολούθων τριῶν λοιμικῶν ἀσθενειῶν, τῆς χολέρας, τοῦ ἰκτερώδους πυρετοῦ τῆς Ἀμερικῆς καὶ τῆς πανώλους. Καὶ ἀληθῶς, ἡ τρομερὰ αὕτη μάστιξ τῆς ἀνθρωπότητος, ἥτις διῆλθε θαλάσσας καὶ ὄρη ἵνα διασπείρῃ πανταχοῦ τὸν τρόμον καὶ τὴν ἀπελπισίαν, καὶ ἡ ὁποία νέμεται θηρίου δίκην ἀπό τινων ἤδη ἐτῶν τὴν Εὐρώπην, ἡ χολέρα λέγομεν, δὲν ἔλκει τὴν καταγωγὴν αὐτῆς ἐκ τῶν ὀχθῶν καὶ τῶν στομίων τοῦ Γάγγου ποταμοῦ, ἔνθα ὑπάρχουσιν ἕλη; Τὴν αὐτὴν αἰτίαν ἀναγνωρίζουσι καὶ διὰ τὸν ἰκτερώδη πυρετὸν, τὸν ἐνδημοῦντα κατά τινας τῆς Ἀμερικῆς πόλεις, παρὰ τὸν Μισισσίπην ποταμὸν κειμένας. Κατά τινας συγγραφεῖς, καὶ ἡ πανώλης αὐτὴ, ἡ καταστρέψασα καὶ κατερημώσασα ἐπαρχίας καὶ πόλεις ὁλοκλήρους ἄλλοτε, ἀνήκει τῇ τάξει τῶν τελματωδῶν ἀσθενειῶν, λαμβάνουσὰ τὴν ἀρχὴν αὐτῆς κατὰ τὸ Δέλτα τοῦ Νείλου, καὶ ὅπου ἀλλαχοῦ τὸ ὕδωρ λιμνάζει, ἐλλειπουσῶν αὐλάκων πρὸς διέξοδον αὐτοῦ.

« Ἐπιδημικαὶ νόσοι καλοῦνται πάλιν, κατὰ τὸν Κ. « Σχομέλον, οὗτινος ἤδη ἐμνήσθημεν, αἱ προσβάλλουσαι, « ὡς καὶ αἱ ἐνδημικαὶ, μέγαν ἀριθμὸν ἀτόμων συγχρόνως, « ἢ γενόμεναι συχνότεραι παρὰ τὸ σύνηθες, ἔχουσαι δὲ « ὡρισμένην διάρκειαν, καὶ μὴ ἀναφαινόμεναι παντάπασι « κατὰ κανονικὰ διαλείμματα. » (*) Καὶ τούτων τῶν ἐπιδημικῶν ἀσθενειῶν αἰτίαν θεωροῦσι τὰς ἀναπεμπομένας ἐκ τῶν ἑλῶν ἀναθυμιάσεις, ὧν ἡ ἐνέργεια ἐπιφέρει πολὺ δει-

(*) Αὐτόθι.

νότερα ἀποτελέσματα παρὰ τοῖς θερμοῖς ἢ τοῖς εὐκράεσι κλίμασι, καὶ αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦσι τὰς ἐξ αὐτῶν παραγομένας ἐπιδημίας φοβερωτέρας, ὅταν αὗται διαδίδωνται ἀκολούθως διὰ μιασμάτων, ὡς τοῦτο συμβαίνει π. χ. κατὰ τὰς ἐπιδημικὰς δυσεντερίας, τὴν χολέραν, τὸν ἰκτερώδη πυρετόν.

Καιρικὰς Ὑγιεινοί. Κατὰ τὰ θερμότατα κλίματα, ἡ ἐνέργεια τῶν ἑλῶν ὑπάρχει, ὡς ἴδομεν, τοιαύτη, ὥστε οὐ μόνον τὴν ἐν τοιούτοις τόποις διαμονὴν ὀφείλομεν ἵνα ἀποφεύγωμεν, ἀλλὰ καὶ τὴν διάβασιν τούτων ἁπλῶς. Καὶ κατὰ τὰ μεσημβρινὰ κλίματα, ὁποῖά εἰσι τὰ βόρεια τῆς Ἀφρικῆς μέρη, τὰ ἕλη ἔχουσι δεινὰς συνεπείας· διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην καὶ οἱ Εὐρωπαῖοι ἐγκλιματίζονται δυσκόλως κατὰ τὰ μέρη ταῦτα. Κατὰ τὰ εὔκρατα δὲ κλίματα, οἱ κατοικοῦντες παρὰ τὰ ἕλη χρήσθωσαν τοῖς ἑπομένοις Ὑγιεινοῖς παραγγέλμασι. Δέον ὅπως αἱ κατοικίαι αὐτῶν ὦσιν ὠκοδομημέναι ἐπὶ ὑψηλῶν τόπων, ἵνα προφυλάττωνται ἀπὸ τῶν ἑλωδῶν ἀερίων, μὴ ἐστραμμέναι δὲ πρὸς τὸ μέρος, ὅθεν πνέουσι συνήθως οἱ ἐπικρατοῦντες ἐκεῖ ἄνεμοι. Τὸ ἐσωτερικὸν τῶν οἰκιῶν ἔστω ξηρὸν καὶ καθαρόν. Συμβάλλει πολὺ ὅπως τὰ ἐνδύματα τῶν κατοικούντων τοιαῦτα μέρη ὦσι θερμὰ, μάλιστα τὸ ἑσπέρας· τὰ ἐξ ἐριούχου ὑφάσματος κατασκευαζόμενα ὑπάρχουσι τὰ καταλληλότερα. Οἱ κατοικοῦντες ἐν τόποις, ἔνθα εὑρίσκονται ἕλη, ὀφείλουσι προσέτι ἵνα ἀποφεύγωσι τὴν ὑγρασίαν τῆς πρωΐας καὶ ἑσπέρας, τὰ ψυχικὰ παθήματα καὶ τὰς ἠθικὰς συγκινήσεις, φυλάττωσι δὲ μεγίστην τοῦ σώματος καθαριότητα, ἐπαναλαμβάνοντες συνεχῶς τὰ λουτρὰ· ἡ τροφὴ αὐτῶν δέον ὅπως ᾖ ἱκανὴ, τονικὴ καὶ ἐλαφρῶς ἐρεθίζουσα· ἡ μετρία τοῦ οἴνου χρῆσις καὶ τῶν ἐρεθιστικῶν ποτῶν ὠφελεῖ μεγάλως, ὡσαύτως δὲ καὶ ὁ ὕπνος μικρόν τι παρατεινόμενος. Τὸ κυριώτερον δὲ

μέσον πρὸς ἀποφυγὴν τῶν δεινῶν τῶν ἑλωδῶν ἀναθυμιάσεων ὑπάρχει ἡ ἀποξήρανσις τῶν τελμάτων· ἀλλὰ καὶ τοῦ μέσου τούτου ἡ ἐκτέλεσις παρέχει πολλὰκις δυσκολίας ἀνυπερβλήτους, διότι οἱ ἐργαζόμενοι ἐν τούτοις ὑπόκεινται ταῖς κακαῖς τῶν τελματωδῶν τούτων ἀναθυμιάσεων ἐπηρείαις, καὶ ἕνεκα τούτου καθίστανται ἀνίκανοι πρὸς ἐργασίαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

ΠΕΡΙ ΤΟΠΩΝ.

Ὁποίαν καὶ ὁπόσην ἐπιῤῥοὴν ἔχουσιν ἐπὶ τῶν ὀργανικῶν ὄντων ἡ θερμοκρασία, τὸ σχῆμα, ἡ θέσις, ἡ ξηρότης ἢ ὑγρασία, ἡ κατάστασις τῆς ἐπιφανείας καὶ ἡ φύσις τόπου τινος, τοῦτο οὐδὲ τῶν ἀρχαίων ἰατρῶν τὴν ὀξύνοιαν διέλαθεν. Ἤδη ὁ πρόγονος ἡμῶν Ἱπποκράτης, παραινῶν τοῖς βουλομένοις ἀκριβεῖς ἐρεύνας ποιῆσαι ἐν τῇ ἰατρικῇ ὅ,τι χρὴ ποιεῖν, λέγει ἔν τινι τῶν ἀποδιδομένων αὐτῷ βιβλίων, ὅπερ καὶ μόνον ἤρκει ἵνα καταστήσῃ ἀθάνατον τὸ ὄνομα αὐτοῦ, πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ τὰ ἑπόμενα. « Καὶ τὴν γῆν, κότερον » ψιλή τε καὶ ἄνυδρος, ἢ δασείη καὶ ἔυδρος, καὶ εἴτε ἐν » κοίλῳ ἐστι καὶ πνιγηρὴ, εἴτε μετέωρος καὶ ψυχρή. » (*) Μετὰ τὸν Ἱπποκράτην, ἡ σπουδὴ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἦν τὸ κυριώτερον μέλημα τῶν τε ἰατρῶν καὶ φιλοσόφων, διότι ἐκ τῆς φύσεως τόπου τινος ἐξήρτηται κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον ὁ χαρακτὴρ, αἱ ἕξεις, αἱ ἀσθένειαι κλπ. κλπ.

(*) Ἱππογρ. Περὶ Ἀέρ. Ὑδάτ. καὶ Τόπων.

των κατοίκων αὐτοῦ. Ἐν τῷ Κεφαλαίῳ τούτῳ προτιθέμενοι ἵνα πραγματευθῶμεν καὶ ἡμεῖς διὰ βραχέων περὶ τοῦ ἀξιολόγου τούτου ἀντικειμένου, ἐξετάσομεν τὰς διαφόρους τῶν τόπων ἰδιότητας, καὶ τὴν ἐπενέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τῆς ζωϊκῆς οἰκονομίας. Πρῶτον λοιπὸν ἀρχόμεθα ἀπὸ τῆς θερμοκρασίας τόπου τινος.

Ἡ θερμοκρασία τόπου τινος προέρχεται ὁλοσχερῶς ἐκ τῆς θερμότητος τοῦ ἡλίου, αἱ ἀκτῖνες τοῦ ὁποίου, πίπτουσαι καθέτως ἢ πλαγίως ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς, ἀποτελοῦσι τὴν μεγάλην ἢ μικρὰν θερμοκρασίαν τόπου τινος. Ἐντεῦθεν προέρχεται ἡ διαφορὰ τῶν κλιμάτων καὶ αἱ παραλλαγαὶ τῶν ὡρῶν τοῦ ἔτους. Ὁ βαθμὸς δὲ τῆς θερμοκρασίας τῶν θερμῶν ὑδάτων ὀφείλεται, οὐχὶ τῇ ἡλιακῇ, ἀλλὰ τῇ κεντρικῇ τῆς γῆς θερμότητι· διότι, κατὰ τοὺς γεωλόγους καὶ φυσικοὺς, ὁ πυρὴν τῆς γῆς ὑπάρχει ἐν πεπυρακτωμένῃ καταστάσει· ἀλλ' ἡ ὑψηλὴ αὔτη τοῦ κέντρου τῆς γῆς θερμοκρασία ἐλαττοῦται βαθμηδὸν, καθ' ὅσον προχωροῦμεν πρὸς τὴν ἐπιφάνειαν αὐτῆς, ἕως οὗ, μικρὸν ὑπὸ τὸν φλοιὸν τῆς γῆς, παύει αὕτη ὁλοκλήρως σχεδόν.

Ὅ, τι εἴπομεν ἐν τῷ περὶ θερμότητος Κεφαλαίῳ περὶ τῆς ἐπιῤῥοῆς αὐτῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ἐφαρμόζεται πλεῖστα καὶ ἐνταῦθα· τούτου ἕνεκα παραλείπομεν τὴν ἐπανάληψιν συντομίας χάριν, παραπέμποντες τὸν ἀναγνώστην εἰς τὸ Ά. Κεφάλαιον τοῦ Β'. Μέρους τοῦ παρόντος βιβλίου.

Δεύτερον. Τὸ σχῆμα τῶν τόπων ὑπάρχει ἀνώμαλον κατὰ πᾶσαν τῆς γῆς τὴν ἐπιφάνειαν, ἕνεκα τῶν ὀρέων, τῶν κοιλάδων, τῶν φαράγγων καὶ λόφων. Τὰ ὄρη, ἔχοντα θερμοκρασίαν διάφορον κατὰ τὰ διάφορα αὐτῶν ὕψη, ἔχουσι μεγάλην ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Οἱ κάτοικοι τῶν κα-

ρυφῶν αὐτῶν εἰσὶν ἐνεργητικοὶ, ζωηροὶ, ῥωμαλαῖοι, πνευματώδεις, μὴ ὑποκείμενοι εἰς λοιμικὰς, ἀλλ᾽ εἰς φλεγμονώδεις καὶ καταῤῥοϊκὰς ἀσθενείας, πρωτίστη τῶν ὁποίων αἰτία θεωρεῖται ἡ ἀραίωσις τοῦ ἀέρος κατὰ τὰς κορυφὰς τῶν ὀρέων καὶ τὸ ψύχος. Αἱ κοιλάδες δὲ πάλιν καὶ αἱ φάραγγες τῆς γῆς δύνανται ἵνα μεταβάλωσι τὴν ὀργανικὴν τῶν ἀνθρώπων διάπλασιν καὶ κρᾶσιν, γινόμεναι παραίτιοι προσέτι καὶ εἰδικῶν τινων ἀσθενειῶν, ὡς παρατηρεῖται τοῦτο ἐν Ὁλλανδίᾳ καὶ ἀλλαχοῦ ἔνθα ὑπάρχουσι κοιλάδες καὶ φάραγγες, ἐν αἷς αἱ βρογχοκῆλαι καὶ ἡ ἠλιθιότης ἐμφωλεύουσι διαρκῶς.

Τρίτον. Ἡ ἔκθεσις τόπου τινος, εἴτε πρὸς ἄρκτον, εἴτε πρὸς μεσημβρίαν, εἴτε πρὸς ἀνατολὰς ἢ καὶ πρὸς δυσμὰς, ἐγχαράττει ἐπὶ τῶν κατοικούντων τοιοῦτον τινα τόπον ἐκτεθειμένον οὕτως τοὺς αὐτοὺς φυσιολογικοὺς καὶ παθολογικοὺς χαρακτῆρας, τοὺς ὁποίους ἔχουσι καὶ οἱ κάτοικοι ἑνὸς τῶν μερῶν τούτων. Τοῦτο ἐννοοῦμεν εὐκόλως, ὅταν ἐνθυμηθῶμεν ὅτι, οἱ ἐκ τῶν μερῶν τούτων πνέοντες ἄνεμοι, μὴ εὑρίσκοντες οὐδὲν κώλυμμα ἐπιπροσθοῦν, ἐνεργοῦντες δὲ μετὰ πολλῆς τῆς σφοδρότητος ἐπὶ τῶν κατέναντι αὐτῶν ἐκτεθειμένων τόπων, παρέχουσιν αὐτοῖς τὴν θερμοκρασίαν αὐτῶν καὶ ἀποτελοῦσι τούτους ὁμοίους τοῖς, ἀφ᾽ ὧν πνέουσι, τόποις. Διὰ τὴν αὐτὴν λοιπὸν αἰτίαν, ὁ πρὸς ἄρκτον ἐστραμμένος τόπος γίνεται ψυχρὸς, ὁ πρὸς μεσημβρίαν θερμὸς, ὁ πρὸς ἀνατολὰς προσεγγίζει τὸν πρὸς βορρᾶν, καὶ ὁ πρὸς δυσμὰς τὸν πρὸς μεσημβρίαν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον. Τὰς περιστάσεις ταύτας ὀφείλομεν ἵνα γινώσκωμεν καλῶς, διότι ἐκ τῶν διαφόρων τούτων ἐκθέσεων τόπου τινος ἐξήρτηνται κατὰ μέγα μέρος καὶ αἱ αἰτίαι ἀσθενειῶν τινων, καὶ ἡ ἐκλογὴ μιᾶς κατοικίας, ἢ διαμονῆς τινος πρὸς βελτίωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ,

ἢ μεταβολὴν κράσεώς τινος, ἢ, τέλος, πρὸς ἀνάῤῥωσιν ἀσθενοῦς. Οὕτω, λ. χ. τοῖς προσβληθεῖσιν ὑπὸ ῥευματισμῶν ἡ διαμονὴ ἐν τόποις ἐκτεθειμένοις πρὸς ἄρκτον, ἢ πρὸς ἄρκτον καὶ ἀνατολὰς, βλάπτει. Ὅσοι πάλιν προσεβλήθησαν ὑπὸ βρογχίτιδος ἢ πνευμονικῆς φθίσεως, βλάπτονται ἐκτεθειμένοι ὄντες πρὸς ἄρκτον, μάλιστα δὲ πρὸς δυσμὰς καὶ ἄρκτον. Τὰ αὐτὰ ἐφαρμόζονται καὶ ἐπὶ τῶν λοιπῶν ἀσθενειῶν.

Τέταρτον. Ὁ παρὰ τὴν θάλασσαν, ἢ ποταμὸν μέγαν, ἢ καὶ λίμνην τινα κείμενος τόπος, μεταβάλλει τὴν θερμοκρασίαν αὐτοῦ, γινόμενος τὸ μὲν θέρος ἧττον θερμὸς, ἕνεκα τῶν πνεόντων θαλασσίων ἀνέμων, καὶ τῆς ἐξατμίσεως τῶν ὑδάτων, τεινόντων ἵνα καταστήσωσι ταπεινοτέραν τὴν θερμοκρασίαν, τὸν δὲ χειμῶνα ἧττον ψυχρὸς, ἕνεκα πάλιν αὐτῆς τῆς ἐξατμίσεως τῶν ὑδάτων, ἅτινα μετασχηματιζόμενα εἰς ὁμίχλην μεταδίδουσι τῷ ἀτμοσφαιρικῷ ἀέρι μέρος τοῦ λανθάνοντος θερμογόνου. Ἡ ἐν τοιούτῳ τόπῳ διαμονὴ οὐδόλως συμφέρει τοῖς ῥευματικοῖς, τοῖς ἐμφυσιματώδεσι, καὶ τοῖς πάσχουσι καταῤῥους.

Πέμπτον. Ἡ ἐπιφάνεια τῆς γῆς, γυμνῆς ἢ καταφύτου οὔσης, ἐξασκεῖ ἐπιῤῥοὴν μεγάλην ἐπὶ τοῦ τόπου. Καὶ ἀκαλλιεργήτου μὲν οὔσης τῆς γῆς, ἡ θερμοκρασία τοῦ τόπου τούτου αὔξεται, καθὼς παρατηρεῖται τοῦτο κατὰ τὰ θερμότατα κλίματα, καὶ ἰδίως ὑπὸ τὸν Ἰσημερινὸν, καθ᾽ ἃ μέρη, ἡ φυτεία ἐλλείπει· μετριάζεται δὲ καὶ ἐλαττοῦται μάλιστα ἡ μεσαία τόπου τινος θερμοκρασία, ὅταν ὑπάρχῃ οὗτος κατάφυτος, καὶ πλήρης δένδρων ἀποτελούντων δάση, ἕνεκα τοῦ ὁποίου διατηρεῖται πάντοτε καὶ ὑγρασία τις μικρὰ, ὁ δὲ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ καθαρίζεται, ἀναπτυσσομένου τοῦ ὀξυγόνου, καταστρεφομένου δὲ τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος.

Ἐκ τούτου λοιπὸν εἰκάζομεν ὅτι, ἡ διαμονὴ ἐν τόπῳ τοιούτῳ δασυφύλλῳ καὶ συσκίῳ ἀποτελεῖ κατοικίαν λίαν εὐάρεστον καὶ συντελεστικωτάτην τῷ ἀνθρώπῳ, διότι μεταβάλλει συνεχῶς τὴν σωματικὴν αὐτοῦ διάπλασιν καὶ κρᾶσιν, ἐπιταχύνει δὲ καὶ τὴν ἀνάῤῥωσιν τῶν πασχόντων.

Ἔκτον δὲ καὶ τελευταῖον, ἡ φύσις τόπου τινος, καὶ ἡ σύνθεσις τῶν ἀποτελουσῶν αὐτὸν γαιῶν ἐξηγοῦσιν ἱκανῶς ἰδιότητάς τινας αὐτοῦ, οἷον, τὴν δύναμιν τοῦ ἀνταναλίσκειν, ἀπορῥοφᾶν ἢ ἀποπέμπειν ποσότητά τινα μεγάλην θερμαντικοῦ, τὴν ὑγρασίαν αὐτοῦ, τὴν φύσιν τῶν ἐν αὐτῷ αὐξανόντων φυτῶν κλπ. Ἡ σύνθεσις τῶν γαιῶν τούτων ἐξηγεῖ ὡσαύτως καὶ τὴν ἐπιῤῥοὴν αὐτῶν ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως νόσων τινων. Οὕτω, καθ' ἃ μέρη ἐνδημοῦσι διαλείποντες πυρετοὶ, ἐκεῖ ἡ γῆ ὑπάρχει ἀργιλώδης, ἥτις ἄλλως συντελεῖ καὶ εἰς τὸ διατηρεῖν τὰ ὕδατα λιμνάζοντα. Οὐ μόνον δὲ διαλείποντες πυρετοὶ, ἀλλὰ καὶ ὅσαι ἀσθένειαι παράγονται ἐκ τῶν ἑλωδῶν ἀναθυμιάσεων, ὡς ἡ πανώλης, ὁ ἐκτερώδης πυρετὸς κλπ. ἀναφαίνονται ἐκεῖ, ἔνθα ἡ γῆ ὑπάρχει ἀργιλώδης· ὅπου δὲ ἡ γῆ ὑπάρχει τιτανώδης, οὐδὲν τοιοῦτο παρατηρεῖται. Τοιαῦτα τοὐλάχιστον εἰσὶ τὰ ἀποτελέσματα τῶν παρατηρήσεων, καὶ τοιοῦτό τι τὸ ἐξαγόμενον τῶν ἐρευνῶν τοῦ Κ. Βουδίνου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ΄.

ΠΕΡΙ ΥΔΑΤΩΝ.

Ἐκ πάντων τῶν σωμάτων τῶν διακεχυμένων ἐν τῇ φύσει, οὐδὲν ὑπάρχει ἀναγκαιότερον καὶ χρησιμώτερον τῷ ἀνθρώπῳ μᾶλλον τοῦ ὕδατος, ἐξαιρουμένου μόνον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ

ἀέρος. Τὸ ὕδωρ, ὅπερ οἱ μὲν ἀρχαῖοι ἐθεώρουν ὡς στοιχεῖον, αἱ δὲ νεώτεραι ἀνακαλύψεις ἀνεῦρον συγκείμενον ἐξ ὀξυγόνου καὶ ὑδρογόνου, εὑρίσκεται διακεχυμένον πανταχοῦ ἐν ἀφθονίᾳ, ἀποτελοῦν τὴν μεγάλην ἔκτασιν τῶν θαλασσῶν, τῶν λιμνῶν, τῶν ποταμῶν κλπ. κλπ. Καὶ ἡ ἀτμόσφαιρα αὐτὴ περιέχει μεγάλην ποσότητα ὕδατος ἐν ἀτμώδει καταστάσει. Ὑφ' οἱανδήποτε λοιπὸν ἔποψιν καὶ ἂν θεωρηθῇ τὸ ὕδωρ, εἴτε οἰκονομικὴν, εἴτε βιομηχανικὴν, εἴτε γεωργικὴν, εἴτε τεχνικὴν, ὑπάρχει λίαν ἀναγκαῖον τῷ ἀνθρώπῳ. Καὶ τὰ σώματα ἡμῶν προσέτι περιέχουσιν ὕδωρ, χρησιμεῦον ὡς βάσις καὶ ὄχημα τῶν διαφόρων ὀργανικῶν ἱστῶν καὶ ὑγρῶν, καὶ ὑπάρχον τὸ ἀπαραίτητον σῶμα πασῶν τῶν λειτουργιῶν. Ἐντεῦθεν κατανοεῖται ἡ μεγίστη ἀνάγκη, τὴν ὁποίαν αἰσθάνεται πᾶν ζωϊκὸν ὄν, τοῦ ἀναπληροῦν τὰς ἐκ τῆς ἐνεργείας τῶν ὀργάνων προερχομένας ἀπωλείας τοῦ ὕδατος, καὶ ζητεῖν ὁρμεμφύτως πως τὸ καταλληλότερον διὰ τὸν προορισμὸν τοῦτον ὕδωρ. Τοιαύτης τοίνυν μεγάλης καὶ ἐκτεταμένης οὔσης τῆς χρήσεως τοῦ ὕδατος, ἐπαγόμεθα φυσικῷ τῷ λόγῳ ἵνα ἐξετάσωμεν ἐνταῦθα τάς τε χημικὰς καὶ φυσιολογικὰς αὐτοῦ ἰδιότητας καὶ ἐνεργείας. Ἰδοὺ λοιπὸν, κατὰ τὸν Κ. Ἀλφόνσον Γεράρδον (Alph. Guérard) αἱ ἰδιότητες, τὰς ὁποίας ὀφείλει ἵνα φέρῃ τὸ διὰ τὰς οἰκιακὰς ἡμῶν ἀνάγκας χρήσιμον ὕδωρ.

1ον Τὰ καταλληλότερα καὶ μᾶλλον χρήσιμα πόλει τινὶ ὕδατα, δέον ὅπως ἔχωσι μεγάλην διαφάνειαν, θερμοκρασίαν δὲ σταθερὰν κατὰ τὰς διαφόρους τοῦ ἔτους ἐποχὰς, ὦσι δὲ ἄοσμα, καὶ οὔτε ὑπόγλυκα, οὔτε ὑπόξυνα, οὔτε ἁλμυρὰ κατὰ τὴν γεῦσιν, ἐμπεριέχωσι δὲ διαλελυμένον ἀέρα, διττανθρακικὴν τίτανον, χλωροῦχα, βρωμοῦχα, ἰωδοῦχα ἀλκάλια, μαγνησίαν, στυπτηρίαν καὶ ὀξείδιον τοῦ

σιδήρου, ἐν σμικροτάτῃ ὅμως ποσότητι.

2ον Ἐν ἐλλείψει τοιούτων ὑδάτων, προτιμητέα κρίνονται τὰ ἧττον ἀπέχοντα τοῦ τύπου τούτου, τὸν ὁποῖον ἤδη ἐδώκαμεν.

3ον Ἡ παρουσία τιτανούχων ἁλάτων διαλυτῶν ἑτέρων ἢ τὸ διττανθρακοῦχον, καὶ ἡ ὕπαρξις ὀργανικῶν ὑλῶν ἐν σημαντικῇ ποσότητι, θεωρητέα ὡς ἀρκοῦν αἴτιον ἵνα ἀπορρίφθῶσιν, ἐκτὸς ἀνάγκης ἀπολύτου ὑπαρχούσης, ἐκ τῆς τοπικῆς καταναλώσεως οἱονδήποτε εἶδος ἐκ τοιούτων μεμολυσμένων καὶ ἀχρήστων ὑδάτων (*).

Τὰ καταναλισκόμενα κατὰ τὰς πόλεις ὕδατα διακρίνονται εἰς ὑέτεια, πηγαῖα, ποτάμια, ὕδατα τῶν φρεάτων καὶ δεξαμενῶν.

Τὰ ὄμβρια εἶσι καλά, μάλιστα τὰ μετὰ τὴν πρώτην βροχὴν πεσόντα, μὴ ἐλθόντα δὲ εἰς ἐπαφὴν μετὰ μεταλλικῶν ὑλῶν, ὡς τοῦ ψευδαργύρου καὶ μολύβδου.

Τὰ πηγαῖα ὕδατα, συνήθως διαφανῆ ὑπάρχοντα καὶ ψυχρὰ, κεκορεσμένα εἰσὶ διὰ μεγάλης ποσότητος μεταλλικῶν οὐσιῶν.

Τὰ δὲ ποτάμια κατέχουσι τὸ μέσον μεταξὺ τῶν πηγαίων καὶ μετεωρολογικῶν ὑδάτων, ἀπὸ τῶν ὁποίων λαμβάνουσι καὶ τὴν ἀρχὴν αὐτῶν. Εἰσὶ μᾶλλον ἀερώδη, περιέχουσι μικροτέραν ποσότητα μεταλλικῶν οὐσιῶν, πλείονα δὲ ὀργανικῶν. Ἄλλως, οὔτε ἡ θερμοκρασία αὐτῶν, οὔτε ἡ χημικὴ σύνθεσις ὑπάρχουσι σταθεραί.

Ἡ δὲ σύνθεσις τῶν φρεατίων ὑδάτων σπανίως ἐπιτρέπει τὴν ἐφαρμογὴν αὐτῶν ἐπὶ τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας καὶ τῶν λοιπῶν τοῦ ἀνθρώπου ἀναγκῶν. Τὰ φρεάτια ταῦτα

(*) Du choix et de la distribut. des eaux dans une ville. Thèse.

ὕδατα, εὑρισκόμενα ἐντὸς τῶν πόλεων, ἐν τῷ κέντρῳ πολλάκις τῶν συνοικιῶν, περιέχουσι, πλὴν τῶν μεταλλικῶν οὐσιῶν, ὅσαι εὑρίσκονται συνήθως ἐν τοῖς γλυκέσιν ὕδασι, μεγάλην ποσότητα θειϊκῶν, φωσφορικῶν καὶ νιτρικῶν ἁλάτων, ἔτι δὲ καὶ ὀργανικὰς ὕλας, προερχομένας ἐκ περιττῶν καὶ ἀχρήστων ζωϊκῶν ὑλῶν τῆς οἰκιακῆς καὶ βιομηχανικῆς ὑπηρεσίας κλπ. Τὸ φρεάτιον ὕδωρ φθείρεται προσέτι καὶ αὐτομάτως ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν, ὅταν δὲν ἀντλῶμεν κατ' ἐπανάληψιν ἐξ αὐτοῦ.

Αἱ δεξαμεναὶ πληροῦνται ὀμβρίου ὕδατος, ὅπερ, ὡς ἴδομεν, ὑπάρχει τὸ καθαρώτερον πάντων τῶν φυσικῶν ὑδάτων ὑπὸ χημικὴν ἔποψιν θεωρούμενον, περιέχει δὲ μικράν τινα ποσότητα νιτρικοῦ ὀξέος ἐν ἐλευθέρᾳ καταστάσει, ἢ μετὰ τῆς ἀμμωνίας συνηνωμένον, ὅπερ συμβαίνει ἐπὶ θυέλλης, προσέτι δὲ καὶ ἴχνη ἰωδίου καὶ ὑδροθειϊκοῦ ὀξέος.

Ἐὰν αἱ δεξαμεναὶ ἦσαν κατεσκευασμέναι δι' ὕλης ἀδιαχωρήτου καὶ κατὰ τρόπον τοιοῦτον, ἵνα μὴ αἱ ἀκαθαρσίαι διαφόρων εἰδῶν δύνωνται εἰσέρχεσθαι ἐντὸς αὐτῶν, τὰ δὲ ἐπιστεγάσματα τῶν οἰκιῶν, τὰ δεχόμενα τὰ ὄμβρια ὕδατα ἵνα μετοχεύωσιν αὐτὰ δι' αὐλάκων καὶ σωλήνων εἰς τὰς δεξαμενὰς, ἦσαν ἐκ ψευδαργύρου ἢ πλακὸς ἀρδωσίας, τότε τὰ ὕδατα ταῦτα ἠδύναντο ἵνα ἔχωσιν εὐάρεστον τὴν πόσιν· ἄλλως, ὅταν αἱ συνθῆκαι αὗται ἐλλείπωσιν, αἱ διάφοροι ὀργανικαὶ ὕλαι, αἱ μετὰ τῶν ὑδάτων τούτων συνηνωμέναι ὑπάρχουσαι, σηπόμεναι ἀποτελοῦσι τὸ ὕδωρ τῶν δεξαμενῶν δύσχρηστον καὶ κακὸν εἰς πόσιν, μάλιστα ὅταν αἱ δεξαμεναὶ αὗται ἔχωσι μικρὰν τὴν χωρητικότητα. Δεξαμεναὶ, ἐν αἷς συνάγονται καὶ διατηροῦνται τὰ ὄμβρια ὕδατα, ὑπάρχουσιν ἐν πλείσταις πόλεσιν. (*)

(*) Ἐκ τῶν γνωστῶν ὡραιοτέρων δεξαμενῶν, τὰς ὁποίας κατεσκεύασαν

Ὁσάκις τὸ ὕδωρ τῶν δεξαμενῶν, δι' ἃς προείπομεν ἤδη αἰτίας, ἄρχεται τοῦ φθείρεσθαι, ἵνα προλάβωμεν καὶ καταστρέψωμεν τὴν κακὴν τούτου ὀσμήν, ἀποδῶμεν δὲ αὐτῷ τὰς προτέρας φυσικὰς ἰδιότητας, χρώμεθα τῷ ἄνθρακι, ὁ ὁποῖος ἔχει τὴν ἰδιότητα τοῦ καθαρίζειν καὶ ἀποχρωματίζειν τὰς ὕλας.

Μεθ' ὅσα εἴπομεν περὶ τῶν φυσικῶν τῶν διαφόρων ὑδάτων ἰδιοτήτων, δυνάμεθα ἤδη ἵνα συγκεφαλαιώσωμεν τὰ εἰρημένα, λέγοντες μετὰ τοῦ Κ. Α. Γεράρδου, συγγραφέως, οὗτινος ἐμνήσθημεν μικρὸν ἀνωτέρω. Τὰ πηγαῖα ὕδατα προτιμητέα εἰσὶ διὰ τὴν κατανάλωσιν μιᾶς πόλεως· μετ' αὐτὰ ἔρχονται τὰ ποτάμια· τὰ δὲ λιμνάζοντα ὕδατα τότε μόνον γίνονται χρήσιμα, ὅταν προέρχωνται ἐκ μεγάλης τινος χωρητικότητος καὶ ποσότητος, δὲν ἀποπνέουσι δὲ οὐδεμίαν ἐλώδη ὀσμὴν ἐπὶ τῶν ἰσχυροτέρων καυμάτων.

Καί τοι σκοπὸν ἔχοντες ἵνα ἐξετάσωμεν ἐκτενέστερον ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ τὰ φυσιολογικὰ τοῦ ὕδατος ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, οὐδόλως κρίνομεν ὅμως ἀπάδον, γενομένου μάλιστα λόγου περὶ τῶν φυσικῶν τοῦ ὕδατος ἰδιοτήτων, ἵνα εἴπωμεν καὶ ἐνταῦθα βραχέα τινα περὶ τῶν φυσιολογικῶν αὐτοῦ ἰδιοτήτων.

ἐν Κωνσταντινουπόλει οἱ Βυζαντινοὶ Αὐτοκράτορες, μία, ἡ τῶν χιλίων καὶ μιᾶς στηλῶν καλουμένη, (μπὶν μπὶρ διρὲκ Τουρκιστὶ) ἔχει ἔκτασιν, ὡς λέγουσιν, 1,288,000 τετραγωνικῶν μέτρων. Αὕτη, τῆς ὁποίας οἱ Θόλοι ἐβαστάζοντο ὑπὸ 424 στηλῶν, τεταγμένων κατὰ δύο σειράς, ἐδέχετο, ὡς καὶ αἱ λοιπαὶ δεξαμεναὶ, τὰ ὕδατα ἀπ' εὐθείας ἐκ τῶν ὑδραγωγείων τοῦ Ἰουστινιανοῦ καὶ Οὐάλεντος. Ἐπὶ τῷ σκοπῷ ὡσαύτως τοῦ συνάγειν καὶ διατηρεῖν τὰ ὄμβρια καὶ τὰ ἐκ τῶν λόφων καταῤῥέοντα ὕδατα, ἐκτίσθησαν, μετὰ τὴν ἅλωσιν τῆς Κωνσταντινουπόλεως, ὑπὸ Σολεϊμὰν τοῦ Μεγαλοπρεποῦς καὶ αἱ ὑπερμεγέθεις ἐκεῖναι δεξαμεναὶ τοῦ Βελιγραδίου, χωρίου περὶ τὰς τρεῖς ὥρας ἀπέχοντος τῆς Κωνσταντινουπόλεως. Ὅρα καὶ Κωνσταντινούπολ. ὑπὸ Σκαρλάτου Δ. τοῦ Βυζαντίου. Κεφ. Ζ'. σελ. 115 καὶ ἑξῆς.

Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ παρέχει τῷ σώματι τόνον καὶ δύναμιν· τὸ χλιαρὸν δὲ ἀδυναμίαν τινα καὶ χαλάρωσιν αὐτοῦ· τὸ δὲ θερμὸν ἐρεθίζει. Ἐν τῇ συνήθει θερμοκρασίᾳ λαμβανόμενον τὸ ὕδωρ δροσίζει, καταπαύει τὴν δίψαν, καὶ συντελεῖ εἰς τὸ ἐπιταχῦναι τὴν πέψιν διαλῦον τὰς τροφὰς· ἀναπληροῖ τὰς ἀπωλείας τῶν διαφόρων ὑγρῶν, αἵτινες προκύπτουσιν ἐκ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς καὶ τῶν λοιπῶν ἐκκρίσεων. Ἐν γένει δὲ, τὸ ὕδωρ θεωρεῖται ὡς τροφὴ τῶν φυτῶν καὶ ζώων.

Πόσον συμβάλλει τῇ ὑγείᾳ ἡ καλὴ τῶν ὑδάτων ποιότης, πόσον δὲ κακῶς ἐπενεργεῖ ἐπ' αὐτῆς ἡ κακὴ τούτων ἰδιότης, οὐδὲ τοῦτο ὑπεξέφυγε τὴν μεγαλοφυΐαν καὶ τὸ παρατηρητικὸν καὶ πρακτικὸν ὄμμα τοῦ πολιοῦ γέροντος πατρὸς τῆς Ἰατρικῆς. Ἐν τῷ ἀνωτέρω προμνημονευθέντι τοῦ Ἱπποκράτους συγγράμματι περὶ Ἀέρων, Ὑδάτων καὶ Τόπων, ἔνθα γίνεται λόγος περὶ τῶν ἰδιοτήτων τῶν διαφόρων ὑδάτων, βλέπει τις ὅτι, καὶ ὁ Ἱπποκράτης αὐτὸς τὰ μὲν ἑλώδεα, τὰ στάσιμα καὶ λιμναῖα ἀποδοκιμάζει ὡς κακὰ καὶ ἐπιβλαβῆ πρὸς πᾶσαν χρείαν, τὰ δὲ ἐκ μετεώρων χωρίων καὶ λόφων πηγαῖα ὕδατα ἀποφαίνεται ἄριστα ὄντα, διότι ταῦτα εἰσὶ γλυκέα καὶ λεπτὰ, γινόμενα τὸν μὲν χειμῶνα θερμὰ, τὸ δὲ θέρος ψυχρά. Τούτων δὲ τῶν πηγαίων ὑδάτων προετίμα μάλιστα τὰ πρὸς ἀνατολὰς ἡλίου ῥέοντα. Τὰ ὄμβρια ὕδατα ἐθεώρει ὁ φιλόσοφος οὗτος ἰατρὸς κουφότατα, γλυκύτατα, λεπτότατα καὶ λαμπρότατα, τὰ δὲ ἀπὸ χιόνος καὶ κρυστάλλων πονηρὰ πάντα.

Τὸ θαλάσσιον ὕδωρ, καί τοι ἄχρηστον ὑπάρχον πρὸς πόσιν καὶ λοιπὰς τοῦ βίου ἀνάγκας, συντελεῖ ὅμως ἄλλως πως τῇ ὑγείᾳ τῶν ἀνθρώπων. Παρετηρήθη δηλαδὴ ὅτι, οἱ διὰ θαλάσσης πλέοντες ἀναπνέουσιν εὐκόλως καὶ ἐλευθέρως,

καὶ ὅτι σωματικαί τινες διαπλάσεις δύνανται ἵνα μεταβληθῶσιν, ἀσθένειαι δέ τινες λαμβάνουσι βελτίονα κατάστασιν. Τὰ φαινόμενα ταῦτα ἀποδίδονται τῇ μεγάλῃ τῆς ἀτμοσφαίρας ἐπιθλίψει, τῇ παρουσίᾳ ῥευμάτων ἀέρος, ἕνεκα τῶν ὁποίων τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἀνανεοῦται συνεχῶς, ἔτι δὲ καὶ τῇ διηνεκεῖ εἰσπνοῇ ἁλατώδους τινος ὑγρασίας. Διὰ τοὺς λόγους λοιπὸν τούτους, ἡ ἀτμοσφαῖρα τῆς θαλάσσης ἔχει ἐπιῤῥοὴν σωτήριον ἐπὶ τῶν ἐχόντων ἀσθενῆ καὶ λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν, διότι μεταβάλλει καὶ βελτιοῖ τὴν σωματικὴν αὐτῶν κατάστασιν. Οἱ φθισικοὶ δὲ καὶ οἱ ἔχοντες χοιραδικὴν δυσκρασίαν λαμβάνουσιν ὠσαύτως πολλὴν ὠφέλειαν ἐκ τῶν θαλασσίων ταξειδίων, ὅταν ὅμως ταῦτα γίνωνται ἐν ἁρμοδίῳ καιρῷ καὶ κατ᾽ ἐποχὴν τοῦ ἔτους κατάλληλον. Πλὴν τούτων δὲ τῶν πλεονεκτημάτων, ἡ θαλασσία ἀτμοσφαῖρα ἔχει καὶ ἕτερά τινα τὰ ἑπόμενα· προφυλάττει τὰ μικρὸν ἀπὸ τῆς ξηρᾶς ἀπέχοντα πλοῖα ἀπὸ τῶν ἐπιδημιῶν, ἐὰν τοιαῦται μολύνωσι τυχὸν γῆν τινα ἢ χώραν· ἀπαλλάττει προσέτι τὰ προσωρμισμένα πλοῖα ἀπὸ τῶν δεινῶν συνεπειῶν τῶν ἑλωδῶν ἀναθυμιάσεων· πολλάκις μάλιστα καὶ οἱ προσβληθέντες ὑπ᾽ αὐτῶν ἀπαλλάσσονται ταχέως, ἅμα ἐπιβιβασθέντες καὶ ἀπάραντες ἐκ τοῦ τόπου τούτου τοῦ νοσώδους καὶ μεμολυσμένου.

Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι, καὶ ἡ ἀτμοσφαῖρα αὐτὴ περιέχει ποσότητα μεγάλην ὕδατος ἐν ἀτμώδει καταστάσει, ὅπερ, κατὰ τὴν μεγάλην ἢ μικρὰν αὐτοῦ πύκνωσιν, ἀποτελεῖ τὴν ὁμίχλην, τὰ νέφη, τὴν χιόνα καὶ λοιπὰ μετεωρολογικὰ φαινόμενα, περὶ ἃ ἀσχολεῖται ἰδίως ἡ Φυσική. Ὑπολείπεται τοίνυν ἡμῖν ἵνα ἐξετάσωμεν ἐνταῦθα τὴν ἐπιῤῥοὴν τῆς ὑγρασίας καὶ τῆς βροχῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ θερμὴ ὑγρασία ἀποτελεῖ τὴν ἀναπνοὴν ταχυτέραν

ἕνεκα τῆς διαστολῆς τοῦ ἀέρος ὑπὸ τῆς θερμότητος· διὰ τοῦτο οἱ ὑπὸ καρδιακῶν νοσημάτων προσβεβλημένοι, οἱ φθισικοί, οἱ πάσχοντες βρογχίτιδας καὶ ἐμφύσημα τῶν πνευμόνων διάκεινται κακῶς ἀναπνέοντες ἐντὸς τοιαύτης ἀτμοσφαίρας. Ἐλαττουμένης δὲ καὶ τῆς ῥέξεως εἰς τὸ φαγεῖν, τὸ μυϊκὸν σύστημα ἐξασθενεῖ ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῆς θερμῆς ὑγρασίας.

Ἡ ψυχρὰ πάλιν ὑγρασία, διαρκὴς μὲν οὖσα καὶ συνήθης, ἐπάγει τῷ ἐκτεθειμένῳ ὑπ᾽ αὐτὴν ὀξείας καὶ χρονίους τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων νόσους, διότι ταῦτα τὰ ὄργανα προσβάλλει κυρίως κατὰ προτίμησιν τῶν λοιπῶν, προσέτι δὲ καὶ ὀξεῖς τῶν ἄρθρων ῥευματισμούς. Γνωστὸν δ᾽ ὑπάρχει ἱκανῶς ὅτι, τὰ φυμάτια καὶ αἱ χοιράδες ἀναπτύσσονται μετὰ μείζονος εὐκολίας παρὰ τοῖς προδιατεθειμένοις ταῖς ἀσθενείαις ταύταις, ὅταν οὗτοι κατοικῶσιν ἐν τόποις χθαμαλοῖς, καθύγροις καὶ ἀνηλίοις, ἔνθα ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ ἀνανεοῦται δυσκόλως. Ὅταν δὲ ἡ ψυχρὰ ὑγρασία ὑπάρχῃ διαβατικὴ καὶ βραχὺ διαρκοῦσα, τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς ὑπάρχουσι συνήθως ἀσήμαντα, ὅταν ὁ ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν αὐτῆς ἐκτεθεὶς λάβῃ ἀμέσως τὰς ἀπαιτουμένας κατ᾽ αὐτῆς προφυλάξεις.

Ἀλλ᾽ οὐχ οὕτως ἔχει καὶ ὅταν τὸ σῶμα κάθυγρον ὂν ὑπὸ τοῦ ἱδρῶτος ψυγῇ. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, διάφοροι ἀσθένειαι, ὡς ἀρχὴν μὲν καὶ αἰτίαν ἀναγνωρίζουσαι τὴν ψυχρὰν ὑγρασίαν, διαφέρουσαι δὲ κατὰ τὴν φύσιν αὐτῶν, ἀναλόγως τῆς κράσεως, τῆς ἰδιοσυγκρασίας, καὶ τῆς προδιαθέσεως τοῦ ἀτόμου πρὸς ταύτην ἢ ἐκείνην τὴν ἀσθένειαν, ἀναφαίνονται παρὰ τῷ ὑποκύψαντι ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῆς ψυχρᾶς ὑγρασίας. Οὕτως, ὁ μὲν προσβάλλεται ὑπὸ κυνάγχης, ὁ δὲ ὑπὸ λαρυγγίτιδος, ἕτερος δέ τις ὑπὸ βρογχίτι-

δος, πνευμονίας ἢ πλευρίτιδος, καὶ ἄλλος πάλιν ὑπὸ ὀξείας ἀρθρίτιδος. Οὐχὶ δὲ σπανίως παρὰ ταῖς γυναιξὶν ἡ ψυχρὰ ὑγρασία ἐπιφέρει τὴν ἐπίσχεσιν τῆς ἐμμήνου καθάρσεως.

Παρόμοια τούτοις ὅλως ἀποτελέσματα παράγει καὶ ἡ βροχὴ, ὅταν αὕτη πίπτουσα διαπερᾷ τὸν ἄνθρωπον μέχρι χρωτός. Καὶ ὅταν μὲν ὁ βεβρεγμένος ὑπάρχων ἄνθρωπος ἀλλάσσῃ ταχέως τὰ ἐνδύματα αὐτοῦ, οὐδὲν ἄτοπον ἐπέρχεται· ἄλλως, ὑποπίπτει ταῖς μικρὸν ἀνωτέρω μνημονευθείσαις ἀσθενείαις, διότι τὰ ὑγρὰ αὐτοῦ ἐνδύματα ἀφαιροῦσιν ἀπ᾽ αὐτοῦ μεγάλην ποτότητα θερμαντικοῦ, καὶ τοιουτοτρόπως ὁ ἄνθρωπος εὑρίσκεται ὑποκείμενος τῇ ψυχρᾷ ὑγρασίᾳ κατὰ μέγιστον βαθμόν.

Ἡ δὲ συγκεκερασμένη ὑγρασία, κατέχουσα τὸν μέσον ὅρον μεταξὺ τῆς θερμῆς καὶ ψυχρᾶς ὑγρασίας, καὶ ἑπομένως μετέχουσα τῶν ἰδιοτήτων ἑκατέρων, ὑπάρχει ἀσύμφορος τοῖς στηθικοῖς καὶ τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ ῥευματισμῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η΄.

ΠΕΡΙ ΚΛΙΜΑΤΩΝ.

Οἱ Γεωγράφοι καί τινες τῶν ἰατρῶν ὑπὸ τὴν λέξιν *Κλίμα* ἐννοοῦσι ζώνην τινα γῆς, περιλαμβανομένην μεταξὺ δύο κύκλων παραλλήλων τῷ Ἰσημερινῷ. Ὁ διάσημος ὅμως φυσιοδίφης Ὁμβόλδος, τὸν ὁποῖον προτιμῶμεν παντὸς ἄλλου προκειμένου λόγου περὶ Γεωλογικῶν καὶ Μετεωρολογικῶν φαινομένων, παρέχει ἀκριβεστέραν καὶ πληρεστέραν τοῦ πράγματος ἰδέαν. Κατ᾽ αὐτὸν, Κλίμα ἐννοητέον πάσας τὰς

ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, ὅσαι ἐπενεργοῦσιν ἐπὶ τῶν αἰσθήσεων ἡμῶν, τὴν θερμοκρασίαν δηλονότι, τὴν ὑγρασίαν, τὴν ἀλλοίωσιν τοῦ ὕψους τοῦ βαρομέτρου, τὴν ἡσυχίαν τοῦ ἀέρος, ἢ τὰς ἐνεργείας ἀνέμων ἀνομοίων, τὴν πληθὺν τῆς ἠλεκτρικῆς ὕλης, ἢ τὴν καθαρότητα τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, καὶ τὴν μίξιν αὐτοῦ μετὰ τῶν ἀναθυμιάσεων βλαπτικῶν ὑλῶν, τὴν διάρκειαν καὶ τὸν βαθμὸν τῆς αἰθρίας τοῦ οὐρανοῦ, ἥτις ἔχει ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς αὐξήσεως τῶν φυτῶν καὶ ἐπὶ τοῦ συνόλου τῶν ἐντυπώσεων, τὰς ὁποίας διεγείρουσι, κατὰ τὰς διαφόρους ζώνας, ἐν τῇ ψυχῇ αἱ αἰσθήσεις. Ἐκ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἄρα μεταβολῶν τούτων προέρχονται πᾶσαι αἱ γεωλογικαὶ καὶ φυσικαὶ διαφοραὶ, τὰς ὁποίας παρατηροῦμεν κατὰ τὰ διάφορα τοῦ πλανήτου ἡμῶν μέρη, καὶ ἐντεῦθεν βεβαίως καὶ ἄνευ τινος ἀμφιβολίας παράγονται, ἅπερ καλοῦμεν θερμὰ, εὔκρατα καὶ ψυχρὰ κλίματα, περὶ τῶν ὁποίων ἔσται ἡμῖν ἤδη ὁ λόγος ἐνταῦθα.

Θερμὰ Κλίματα.

Ταῦτα ἐκτείνονται μεταξὺ τῶν τροπικῶν, καὶ ἀπὸ τούτων μέχρι τῆς 30^0 καὶ 35^0 βορείου καὶ νοτίου πλάτους· περιλαμβάνουσι δὲ πᾶσαν σχεδὸν τὴν Ἀφρικὴν μετὰ τῶν παρακειμένων αὐτῇ νήσων, τὰ μεσημβρινὰ τῆς Ἀσίας μέρη, ἰδίως δὲ τὴν Συρίαν, Ἀραβίαν, Περσίαν, τὴν ἐντεῦθεν καὶ ἐκεῖθεν τοῦ Γάγγου χώραν τῶν Ἰνδιῶν, τὰ μεσημβρινὰ τῆς Κίνας κλπ. πᾶσαν σχεδὸν τὴν νέαν Ὁλλανδίαν καὶ τὰς ἀπείρους τῆς Ὠκεανίας νήσους· τὰς χώρας τῆς βορείου Ἀμερικῆς, τὰς περιεχομένας μεταξὺ τοῦ κόλπου τῆς Καλλιφορνίας καὶ τοῦ ἰσθμοῦ τοῦ Παναμᾶ· καὶ κατὰ τὴν μεσημβρινὴν Ἀμερικὴν, πᾶσαν τὴν Κολομβίαν, τὴν Γουϊάναν, τὸ Παραγουάϋ. καὶ τὰ βόρεια τῆς Πλάτας, τὰς Ἀντίλλας.

Κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, ἡ μέση θερμοκρασία τοῦ ἔτους περιστρέφεται μεταξὺ τῶν 27^0 καὶ 29^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ· κατὰ τὸ θέρος ἀπὸ τῶν 28^0—32^0· τὸν χειμῶνα ἀπὸ τῶν 27^0 καὶ κάτω, ἀπὸ τῶν 28^0 τὸ ἔαρ, καὶ ἀπὸ τῶν 26^0 τὸ φθινόπωρον· μεταξὺ δὲ τῆς θερμοκρασίας τῆς ἡμέρας καὶ νυκτὸς ὑπάρχει διαφορὰ μεγίστη· τῆς διαφορᾶς ταύτης τῆς θερμοκρασίας αἰτία θεωρεῖται κυρίως ἡ καθαρότης τῆς ἀτμοσφαίρας, ἡ ὁποία ἐπιτρέπει μεγάλην ἀκτινοβολίαν κατὰ τὰ οὐράνια σώματα. Ἐν γένει δὲ, διακρίνονται δύο ἐποχαὶ τοῦ ἔτους, ἡ τοῦ θέρους καὶ τοῦ χειμῶνος· ἡ δευτέρα αὕτη χαρακτηρίζεται διὰ τῶν ἀφθόνων βροχῶν, τῶν παραγομένων ἕνεκα τῆς μεγάλης τοῦ ὕδατος ἐξατμίσεως ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῆς θερμότητος. Πλὴν δὲ τῶν ἐπικρατούντων κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα ἡμερησίων, ἐτησίων καὶ θαλασσίων ἀνέμων, ὑπάρχουσι καὶ ἔκτακτοί τινες βίαιοι, ἀπαντώμενοι κατὰ τὰς θαλάσσας τῶν Ἰνδιῶν καὶ τὸ ἀρχιπέλαγος τῶν Ἀντιλλῶν, καὶ καλούμενοι *Τυφῶνες* καὶ *Οὐραγάν*. Ἐνταῦθα ἀπαντῶνται ὡσαύτως καὶ ἕλη πλεῖστα τὸν ἀριθμὸν, τῶν ὁποίων αἱ φθοροποιαὶ ἀναθυμιάσεις καταμαστίζουσι τὸ ἀνθρώπινον γένος, παράγουσαι τὰς τρομερωτέρας μιασματικὰς ἀσθενείας.

Ἐπιῤῥοὴ τῶν θερμῶν κλιμάτων ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ταῦτα ἐπενεργοῦσιν ἐπ᾽ αὐτοῦ μεταβάλλοντα τὰς διαφόρους ἐκκρίσεις τούτου κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον. Ἡ διαπνοὴ τοῦ δέρματος καὶ τῶν πνευμόνων αὐξάνουσι παρὰ τῷ κατοικοῦντι τὰ θερμὰ κλίματα, ἔτι δὲ καὶ ἡ ἔκκρισις τῆς χολῆς· ἐκ τούτου λοιπὸν προκύπτει γενικὴ ἀτονία καὶ χάυνωσις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, αὔξησις δὲ τοὐναντίον τῆς ἐρεθιστικότητος τοῦ τῶν νεύρων. Ἀξιοσημείωτος δὲ ὑπάρχει καὶ ἡ ἐπιθυμία μιᾶς τροφῆς ἐρεθιστικῆς καὶ εὐχύμου· ἡ ἐπιθυμία αὕτη προέρχεται ἐκ τῆς μεγάλης τοῦ σώματος ἐξασθενήσεως, τὴν ὁποίαν ἐπιφέρει ἡ θερμότης τοῦ κλίματος.

Καθὼς δὲ ἡ γονιμότης ὑπάρχει μείζων κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, οὕτω καὶ ἡ θνησιμότης εὑρίσκεται πολλῷ μείζων κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα ἢ ἀλλαχοῦ. Ἡ μακροβιότης ὑπάρχει ἐκεῖ σπανιωτάτη, οἱ δὲ κάτοικοι θνήσκουσι νέοι ἔτι ὄντες.

Τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν διαφόρων κλιμάτων ἐπὶ τῶν ἠθικῶν τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεων πρῶτος παρετήρησεν ὁ πρόγονος ἡμῶν θεῖος Ἱπποκράτης, εἰπὼν ὅτι, τὰ ἤθη τῶν ἀνθρώπων σκληρύνονται, ἀμαυροῦται δὲ τὸ ἥπιον καὶ ἥμερον τῶν ἠθῶν αὐτῶν ἐκεῖ, ἔνθα καὶ αἱ μεταλλαγαὶ τοῦ κλίματος ὑπάρχουσι συχνότεραι· ὅπου δὲ τὸ κλίμα μένει ἀμετάβλητον, ἐκεῖ ὑπάρχει καὶ ἡ νωθρότης τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος· διότι ὑπὸ μὲν τῆς ἡσυχίας ἡ ῥαθυμία, ἡ δειλία καὶ ἡ νωθρότης αὔξονται· ὅπου δὲ τὸ κλίμα μεταβάλλεται, ἐκεῖ ἐνυπάρχουσι πάντοτε αἱ ταλαιπωρίαι καὶ οἱ κόποι τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος, προσκτᾶται δὲ ἡ ἀνδρία. (*) Περὶ τῆς ἐπιῤῥοῆς ταύτης τῶν διαφόρων κλιμάτων ἀναφέρων που τῶν συγγραμμάτων αὐτοῦ καὶ ὁ Γαληνὸς, ἀποδίδωσιν ἕξεις ὅλως ἀντιθέτους τοῖς κατοικοῦσι τὰ βόρεια καὶ θερμὰ κλίματα· παρὰ δὲ τοῖς οἰκοῦσι τὰ εὔκρατα, ἀναγνωρίζει τὰ ἑπόμενα χαρακτηριστικὰ φαινόμενα· σῶμα κάλλιον μεμορφωμένον, ἤθη δὲ ἡπιώτερα καὶ μᾶλλον ἐξευγενισμένα, νοῦν δεξιώτερον καὶ σύνεσιν μείζονα.

Καὶ ἀληθῶς, ἐξετάζοντες μετ᾽ ἐπιστασίας τὰς ἠθικὰς καὶ διανοητικὰς δυνάμεις τῶν κατοικούντων τὰ θερμὰ κλίματα εὑρίσκομεν ὅτι, οὗτοι χαρακτηρίζονται διὰ τῆς χαυνότητος, τῆς ἀδρανείας καὶ ἀκηρίας αὐτῶν· ἡ ἀδυναμία τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ὠθεῖ τούτους πρὸς τὴν ἡσυχίαν καὶ τὴν ῥαθυ-

(*) Ὅρα τὸ Περὶ Ἀέρ. Ὑδάτ. Τόπ. σύγγραμμα τοῦ Ἱπποκράτους.

μίαν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις ὁπωσοῦν βίαιαι ἀπαρέσκουσιν αὐτοῖς, ἐξαιρουμένης μόνον τῆς περιστάσεως, καθ' ἣν ὁ νομαδικὸς βίος φυλῶν τινων συνεθίζει τούτους εἰς τὸ δεσπόζειν τῶν διαθέσεων τούτων· οἱ μεσημβρινοὶ λαοὶ ὑπάρχουσι γενικῶς ὀλίγον φιλοπόλεμοι καὶ θαρραλαῖοι, ἀλλ' ὀκνηροί, μελαγχολικοὶ, ἄτολμοι, ἀποστρεφόμενοι καὶ τέχνας, καὶ ἐπιστήμας καὶ ἐμπόριον. « Οἱ τῶν θερμῶν κλιμάτων λαοὶ, » καθὰ λέγει περιώνυμός τις συγγραφεὺς, ὁ Μοντεσκιοὺ, εἰσὶ » δειλοὶ ὡς οἱ γέροντες..... Ἡ θερμότης τοῦ κλίμα- » τος δύναται ἵνα ᾖ τοσούτῳ ὑπερβολικὴ, ὥστε καταλιπεῖν » τὸ σῶμα ὅλως ἀδύνατον· ἐκ τούτου ἕπεται ὅτι, ἡ κατά- » πτωσις αὕτη μεταβήσεται καὶ ἐπὶ τὸ πνεῦμα· οὐδεμία » λοιπὸν περιέργεια, οὐδεμία εὐγενὴς ἐπιχείρησις, οὐδὲν αἴ- » σθημα γενναῖον· αἱ κλίσεις πᾶσαι ἔσονται παθητικαὶ· ἡ » ὀκνηρία ἔσται ἡ εὐδαιμονία τούτου· ὑφίστανται μετὰ πλεί- » ονος εὐκολίας τὰς πλείστας τῶν ποινῶν, ἢ τὴν ἐνέργειαν » τῆς ψυχῆς, τὴν δουλείαν μᾶλλον, ἢ τὴν δύναμιν τοῦ » πνεύματος, ἥτις ἐστὶν ἀναγκαία πρὸς τὸ ῥυθμίζειν τὸν » ἑαυτοῦ βίον. » (*) Ἀρκεῖ ἵνα σπουδάσωμεν μικρὸν τὰς ἠθικὰς δυνάμεις τῶν κατοικούντων τὰ θερμὰ κλίματα, ὅπως πεισθῶμεν περὶ τῆς ὀρθότητος τῆς ἰδέας τοῦ εἰρημένου συγγραφέως.

Οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων ὑποκείμενοί εἰσιν ἀσθενείαις, προερχομέναις ἔκ τε τῶν μεταβολῶν, τὰς ὁποίας ὑφίστανται τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα καὶ συστήματα, καὶ ἐκ τῶν ἕξεων, τὰς ὁποίας προσεκτήσαντο οὗτοι ἵνα ἐπαρκέσωσι ταῖς μεταβολαῖς ταύταις, ἢ ἀντιστῶσι κατὰ τούτων, καὶ τελευταῖον, ἐκ τῆς μετεωρολογικῆς καὶ φυσικῆς τοῦ κλίματος καταστάσεως. Αἱ ἀσθένειαι

(*) Montesquieu. Esprit des lois.

δὲ αὗται εἰσιν αἱ ἀκόλουθοι· διάφορα τοῦ δέρματος ἐξανθήματα, ἅπερ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον εἰσὶν ἐπικίνδυνα· ἀσθένειαι τοῦ ἥπατος καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· ἔτι δὲ ἀσθένειαι τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνος, ἕλκουσαι τὴν καταγωγὴν αὐτῶν συνήθως ἐκ τῆς καταχρήσεως τῶν ἐρεθιστικῶν καὶ τονικῶν τροφῶν· τοιαῦται δέ εἰσι χρονικαὶ γαστρίτιδες, ἐντερο-κωλίτιδες, δυσεντερίαι κλπ. αἱ συμφορήσεις δὲ, αἱ αἱμορραγίαι, μηνιγγίτιδες κλπ. κλπ. ἀναγνωρίζουσιν ὡς ἀρχὴν καὶ αἰτίαν τὰς αἰφνιδίους τῆς θερμοκρασίας παραλλαγὰς τῶν κλιμάτων τούτων· αἱ δὲ ἀναθυμιάσεις τῶν κατὰ ταῦτα τὰ μέρη ἀφθόνων ἑλῶν ἐπιφέρουσι, πλὴν τῶν διαλειπόντων πυρετῶν καθ' ὅλας αὐτῶν τὰς μορφὰς καὶ τύπους, καὶ λοιμικὰς νόσους, ὡς τὴν χολέραν, τὸν ἰκτερώδη πυρετὸν κλπ.

Συζητεῖται πρὸ πολλοῦ ἤδη μεταξὺ τῶν ἰατρῶν, οὐχὶ ἐὰν ἡ πνευμονικὴ φθίσις δύνηται ἵνα ὑπάρξῃ κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, διότι ἄπειρα παραδείγματα ἀπέδειξαν ἀναντιῤῥήτως καὶ ἀναμφισβητήτως τὴν ὕπαρξιν αὐτῆς, ἀλλ' ἐὰν αὕτη ὑπάρχῃ συχνὴ ἐκεῖ ὡς καὶ κατὰ τὰ εὔκρατα κλίματα. Αἱ περὶ τούτου γνῶμαι διῄρηνται, τῶν μὲν παραδεχομένων αὐτὴν ἐπιχωριάζουσαν οὕτω συνεχῶς κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα ὡς καὶ κατὰ τὰ εὔκρατα, τῶν δὲ σπανιώτερον. Βεβαίως οὐδόλως ἀνήκει ἡμῖν ἵνα λύσωμεν τὸ διαφιλονεικούμενον τοῦτο ζήτημα, καθὸ ὑπερβαῖνον τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἁρμοδιότητα ἡμῶν περὶ τὰ τοιαῦτα· ἀλλ' ὅ, τι δυνάμεθα εἰπεῖν ἐνταῦθα περὶ τοῦ σπουδαίου τούτου ἀντικειμένου ἐστὶν ὅτι, ἡ πνευμονικὴ φθίσις ὑπάρχει καὶ κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, κατὰ μικρότερον ὅμως βαθμὸν συχνότητος, ἢ κατὰ τὰ εὔκρατα, ἐξασκοῦσα καὶ ἐκεῖ τὴν θανατηφόρον αὐτῆς ἐπιῤῥοήν, ἀλλὰ μεθ' ὁρμῆς

ελάττονος ἐπὶ τῶν ὑπ' αὐτῆς προσβληθέντων. Τοιαύτην τινα γνώμην ἀποφαίνονται σήμερον καὶ τ.νες ἰατροὶ, κατὰ τοὺς ὁποίους, τὰ θερμὰ κλίματα παρέχουσι καὶ μικρόν τι εὐεργέτημα τοῖς ὑπὸ πνευμονικῆς φθίσεως προσβεβλημένοις, ἢ προδιατεθειμένοις πρὸς ταύτην, καὶ ἀπερχομένοις ἵνα κατοικήσωσιν ἐκεῖ πρὸς ἀνάκτησιν τῆς πασχούσης αὐτῶν ὑγείας.

Εὔκρατα κλίματα.

Τὰ κλίματα ταῦτα, ἐκτεινόμενα ἀπὸ τοῦ 30^0 καὶ 35^0 μέχρι τοῦ 50^0 καὶ 55^0 βαθμοῦ βορείου καὶ νοτίου πλάτους, περιλαμβάνουσι τὴν Εὐρώπην πᾶσαν σχεδὸν μετὰ τῶν νήσων αὐτῆς· τὴν Ἀσίαν, ἀπὸ τῆς Μεσογείου καὶ τῆς Μαύρης θαλάσσης πρὸς δυσμὰς, μέχρι τῆς Ἰαπωνίας καὶ τοῦ Εἰρηνικοῦ Ὠκεανοῦ πρὸς ἀνατολὰς· ἐν δὲ τῇ Ἀμερικῇ, τὴν Καλλιφορνίαν, μέρος τι τοῦ Μεξικοῦ καὶ τοῦ Καναδᾶ, τὰς Ἡνωμένας Πολιτείας, τὸ Χιλὶ, τὴν Παταγωνίαν. Ὑπὸ τὴν ζώνην ταύτην, αἱ ὧραι τοῦ ἔτους διακρίνονται ἀπ' ἀλλήλων· ὑπάρχει θέρος, φθινόπωρον, χειμὼν καὶ ἄνοιξις· ἀλλὰ χαρακτηρίζονται διὰ τοῦ εὐμεταβλήτου αὐτῶν κατὰ τὸν αὐτὸν πολλάκις τόπον· ἡ θερμοκρασία μεταβάλλεται ἐπαισθητῶς πολλάκις ἀπὸ τῆς μιᾶς μέχρι τῆς ἄλλης ἡμέρας καὶ κατὰ τὴν αὐτὴν ἡμέραν· τό ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον διακρίνονται ἐν γένει διὰ τῶν ἀπείρων μεταβολῶν τῶν ἀνέμων, τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πιέσεως καὶ τῆς θερμοκρασίας. Ἡ μέση θερμοκρασία κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα συνήθως ὑπάρχει 3^0 τὸ δὲ θέρος 19^0 τὸ ἔαρ 10^0 καὶ τὸ φθινόπωρον 11^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ.

Τρεῖς ζῶναι ὑπάρχουσι κατὰ τὰ εὔκρατα κλίματα καλῶς διακεκριμέναι. Ἡ πρώτη, περιλαμβανομένη μεταξὺ τοῦ 30^0 καὶ 40^0 βαθμοῦ βορείου καὶ νοτίου πλάτους, παρίστησι

τοὺς ἑπομένους χαρακτῆρας· τὸ θέρος ὑπάρχει λίαν θερμὸν, τὸ ἔαρ καὶ φθινόπωρον θερμὰ, ὁ δὲ χειμὼν μέτριος· Ἡ θερμοκρασία τῆς ζώνης ταύτης ὑπάρχει ὑψηλοτέρα καὶ μᾶλλον ἴση. Κατὰ τὰς θερμομετρικὰς παρατηρήσεις τοῦ Κ. Οὐμβόλδου ἡ θερμοκρασία ἀφικνεῖται μέχρι τοῦ 27^0 τοῦ ἑκατοβαθμίου θερμομέτρου κατὰ τὸ θέρος, τὸν δὲ χειμῶνα δὲν καταβαίνει κάτωθεν τοῦ 8^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ.

Ἡ δευτέρα ζώνη, ἥτις περιέχεται μεταξὺ τοῦ 40^0 καὶ 50^0 βορείου καὶ νοτίου πλάτους, περιλαμβάνει τὰ κυρίως λεγόμενα εὔκρατα κλίματα, καθ' ἃ αἱ ἐπενέργειαι τῶν πόλων καὶ τῶν τροπικῶν ἑνοῦμεναι καὶ συγχεόμεναι διατηροῦσιν ἐν ἰσορροπίᾳ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους. Ὁ χειμὼν, τὸ ἔαρ, τὸ θέρος καὶ τὸ φθινόπωρον, διαρκοῦσιν ἀνὰ τρεῖς μῆνας ἕκαστον, διακρίνονται δὲ ἀπ' ἀλλήλων καλῶς. Ἐνταῦθα ἡ ὕψωσις τόπου τινος, ἡ κατάστασις τῆς ἐπιφανείας αὐτοῦ, ἡ ἔκθεσις, καὶ ἡ μεσόγειος ἢ παραλία αὐτοῦ θέσις ἐπενεργοῦσι πολὺ πλέον ἐπὶ τῆς ζώνης ταύτης ἢ ἐπὶ τῶν λοιπῶν δύο, ἵνα καταστήσωσι τοποθεσίας καλῶς διαγραφομένας.

Ἡ τρίτη δὲ ζώνη, τὴν ὁποίαν δυνάμεθα καλέσαι καὶ πολικὴν ἄκραν τῶν εὐκράτων κλιμάτων, περιλαμβανομένη μεταξὺ τοῦ 50^0 καὶ 60^0 πλάτους, χαρακτηρίζεται δια τῶν μακρῶν καὶ δριμέων χειμώνων, διὰ θέρους βραχέος καὶ ὀλίγον θερμοῦ. Τὸ φθινόπωρον καὶ τὸ ἔαρ μετέχουσι μᾶλλον τοῦ χειμῶνος ἢ τοῦ θέρους. Τὰ ψύχη ἐνταῦθα εἰσι δριμύτερα ἢ ἀλλαχοῦ τῶν εὐκράτων κλιμάτων, αἱ δὲ ἀτμοσφαιρικαὶ ἀστασίαι μείζονες. Αἱ διὰ τοῦ θερμομέτρου γενόμεναι παρατηρήσεις ἀπέδειξαν ὅτι, ὁ μέσος ὅρος τῆς θερμοκρασίας τοῦ θέρους δὲν ὑπερβαίνει τοὺς 15^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ, ὁ δὲ τῆς τοῦ χειμῶνος φθάνει μέχρι τῶν 6^0 κάτω

αὐτοῦ. Ἐκ τούτου γίνεται δῆλον ὅτι, τὰ πρὸς τοὺς τροπικοὺς ἄκρα τῶν εὐκράτων κλιμάτων παρεμφερῆ εἰσι τοῖς θερμοῖς κλίμασι, τὰ δὲ πρὸς τοὺς πόλους ἄκρα αὐτῶν, ἀναλογοῦσι πρὸς τὰ ψυχρά.

Ἡ ἐπιῤῥοὴ τῶν εὐκράτων κλιμάτων ἐπὶ τῶν κατοίκων δὲν ὑπάρχει τοσούτῳ καταφανὴς, ὡς ἡτῶν λοιπῶν, ἵνα διακρίνωμεν γενικούς τινας χαρακτῆρας, καὶ διαφορὰς τῶν κυριωτέρων συστημάτων. Αἱ ἀτομικαὶ διαφοραὶ προέρχονται ἐκ τῶν μετρίων κλιμάτων, τὰ ὁποῖα κατοικοῦσιν οὗτοι, ἐκ τῆς εἰδικῆς τῆς τοποθεσίας ἐπιῤῥοῆς, τῆς διαίτης τῶν κατοίκων, καὶ ἐκ τοῦ βαθμοῦ τοῦ πολιτισμοῦ αὐτῶν. Αἱ πρὸς τὰ ἄκρα τῶν εὐκράτων κλιμάτων ζῶναι ἔχουσι κατοίκους, προσεγγίζοντας τοὺς τῶν παρακειμένων κλιμάτων κατὰ τοὺς χαρακτῆρας. Οὕτω λ. χ. οἱ κατοικοῦντες τὴν πρὸς τοὺς τροπικοὺς ἄκραν παριστῶσι χαρακτῆρας ὁμοίους τοῖς ὑπὸ τὸν Ἰσημερινὸν οἰκοῦσιν· οἱ τὴν βόρειον δὲ ἄκραν πάλιν κατέχοντες ἔχουσιν ὡσαύτως χαρακτῆρας παρεμφερεῖς ὄντας τοῖς τῶν συγκεκερασμένων κλιμάτων. Κατὰ τὴν ζώνην, ὑπὸ τὴν ὁποίαν οἰκοῦμεν, τὰ ὄργανα καὶ συστήματα τίθενται ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν ὡρῶν τοῦ ἔτους. Καὶ τὸ μὲν θέρος, ὁ τὴν ζώνην ταύτην κατοικῶν ἄνθρωπος προσεγγίζει τὸν τύπον τῶν κατοίκων τῶν θερμῶν κλιμάτων, τὸν δὲ χειμῶνα τὸν τῶν ψυχρῶν. Τὸ ἔαρ δὲ καὶ τὸ φθινόπωρον ἡ μεταβολὴ γίνεται βαθμιαίως, ἐξ οὗ προκύπτει ἡ ἰσορροπία τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ, ὅπερ ἄλλως οὐκ ἂν εἴη δυνατὸν, τῆς μεταβάσεως ἀπὸ τοῦ θερμοῦ ἐπὶ τὸ ψυχρὸν, καὶ τἀνάπαλιν, αἰφνιδίως καὶ ἄνευ δρίων γινομένης.

Ἑκάστη ζώνη τῶν εὐκράτων κλιμάτων, καὶ ἑκάστη τοῦ ἔτους ὥρα ἔχουσιν ἀσθενείας ἰδιαζούσας. Καὶ οἱ μὲν κατοι-

κοῦντες τὴν τοὺς τροπικοὺς προσεγγίζουσαν ζώνην τῶν εὐκράτων κλιμάτων ὑπόκεινται ταῖς αὐταῖς ἀσθενείαις, αἷς καὶ οἱ τῶν θερμῶν κλιμάτων· οἱ δὲ κάτοικοι τῆς πολικῆς ἄκρας τῶν εὐκράτων κλιμάτων ἐπαπειλοῦνται ὑπὸ τῶν ἀσθενειῶν τῶν ψυχρῶν τόπων. Καθόσον δ᾽ ἀφορᾷ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, τὸν μὲν χειμῶνα αἱ φλογιστικαὶ ἀσθένειαι ὑπερτεροῦσι· τὸ ἔαρ δὲ αἱ φλεγμοναὶ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, ὡς βρογχίτιδες, πνευμονικοὶ κατάῤῥοι κλπ. τὸ δὲ θέρος ἐπικρατοῦσιν αἱ ἀσθένειαι τῶν κοιλιακῶν ὀργάνων, οἷον, ἐντερίτιδες, δισεντερίαι, ἡπατίτιδες κλπ. ταύταις δὲ προστίθενται καὶ αἱ ἐγκεφαλικαὶ ἀσθένειαι, ἀναφαινόμεναι κατὰ τὸ θέρος διὰ τὴν ἐπικρατοῦσαν κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην θερμότητα· κατὰ τὸ φθινόπωρον, τέλος, ἀπαντῶνται διαλείποντες καὶ τυφοειδεῖς πυρετοὶ κλπ. τοὐτέστιν, ἀπαντῶνται ἐνταῦθα καθ᾽ ἑκάστην τοῦ ἔτους ἐποχὴν ἀσθένειαι τοιαῦται, ὁποῖαι καὶ κατὰ τὰ κλίματα, πρὸς ἃ ἑκάστη τούτων ἀντιστοιχεῖ.

Κλίμα τῆς Κωνσταντινουπόλεως. (*)

Πᾶς τόπος λοιπὸν περιεχόμενος μεταξὺ τοῦ 40^0 καὶ 50^0 βορείου καὶ νοτίου πλάτους ὑπάγεται, ὡς ἴδομεν, τῇ δευτέρᾳ ζώνῃ τῶν εὐκράτων κλιμάτων, ἥτις περιλαμβάνει τὰ

(*) Ἔθος ἐστι τοῖς Ὑγιονόμοις ἵνα, ὅταν φθάσωσιν εἰς τοῦτο τὸ μέρος τῆς Ὑγιεινῆς τὸ πραγματευόμενον περὶ Κλιμάτων, ποιῶνται ἰδίαν μνείαν ἐν τοῖς ἑαυτῶν συγγράμμασι καὶ περὶ τοῦ κλίματος τοῦ κράτους, ἐν ᾧ ζῶσι καὶ εἰς ὃ ἀνήκουσι. Τῷ ἔθει τούτῳ ἑπόμενοι καὶ ἡμεῖς, ὑπεχρεούμεθα βεβαίως ἵνα δῶμεν περιγραφὴν τοῦ κλίματος ἁπάσης τῆς Ὀθωμανικῆς ἐπικρατείας· ἀλλὰ στερούμενοι δυστυχῶς ἀκριβῶν πληροφοριῶν, ἀναγκαίων λίαν καὶ χρησίμων τῷ ἐπιχειροῦντι τοιοῦτον ἔργον, περιοριζόμεθα μόνον ἵνα περιγράψωμεν τὸ κλίμα τῆς πρωτευούσης αὐτῆς, βοηθούμενοι πρὸς τοῦτο ἐκ τῶν παρατηρήσεων, ἀτελῶν καὶ τούτων ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, συγγραφέων τινῶν, καὶ προστιθέντες πᾶν ὅ,τι πενταετὴς ἰατρικὴ ἔρευνα ἐδίδαξεν ἡμᾶς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

κυριώτερον καλούμενα εὔκρατα κλίματα. Ἐνταῦθα ὑπάγονται εἰδικώτερον ἡ Γαλλία, μέγα μέρος τῆς Ἱσπανίας καὶ Πορτογαλλίας, ἡ Ἑλβετία, τὸ βασίλειον τῆς Σαρδηνίας, ἡ Αὐστρία πᾶσα σχεδὸν, μέρος τῆς Γερμανικῆς Ὁμοσπονδίας, τὸ πλεῖστον τῆς Ἰταλίας, ἡ μεσημβρινὴ Ῥωσσία, ἡ Εὐρωπαϊκὴ Τουρκία, μέγα μέρος τῆς Ἀσίας, αἱ Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι τῆς Ἀμερικῆς, ἡ Παταγωνία, τὸ Χιλὶ καί τινα ἄλλα.

Ἐν τοῖς προλαβοῦσιν ἐσπουδάσαμεν ὑπὸ γενικώτερον ὄρμα, πᾶνθ' ὅσα ἀνάγονται τῇ ζώνῃ ταύτῃ. Ἤδη ἐρχόμεθα ἵνα εἴπωμεν βραχέα τινα περὶ τοῦ κλίματος τῆς Κωνσταντινουπόλεως ἰδίως.

Ἡ Κωνσταντινούπολις, ἡ πρωτεύουσα τοῦ Ὀθωμανικοῦ κριάτους, ἡ βασιλεύουσα τῶν πόλεων, ὡς τινες ἀπεκάλεσαν αὐτὴν, ἐξεταζομένη ὑπὸ Ὑγιονομικὴν ἔποψιν, παρέχει πάσας τὰς συνθήκας, ὅσαι ἀπαιτοῦνται ἵνα καταστῇ τόπος τις ὑγιεινὸς καὶ εὔκρατος· διότι κειμένη ὑπὸ τὴν 42^0 βορείου πλάτους, ἐκτισμένη δὲ οὖσα ἐπὶ λόφων, καὶ περιῤῥεομένη ἔνθεν μὲν ὑπὸ τῆς Προποντίδος, ἔνθεν δὲ ὑπὸ τοῦ Εὐξείνου πόντου καὶ τοῦ Βοσπόρου, μὴ ἔχουσα δὲ πέριξ αὐτῆς τέλματα ἢ ἕλη, ἀποτελοῦντα νοσηρὰν τὴν ἀτμοσφαῖραν, διὰ πάσας ταύτας τὰς αἰτίας ἡ πόλις αὕτη ἔχει τὸ ὑγιεινότερον καὶ εὐκραέστερον πάντων τῶν ὑπὸ τὸ αὐτὸ πλάτος κειμένων τόπων τῆς Δυτικῆς Εὐρώπης κλίμα. Ἡ περιβάλλουσα τὴν πόλιν ταύτην ἀτμοσφαῖρα, ἕνεκα τῶν πνεόντων ἀνέμων καὶ τῆς ἀείποτε πνεούσης θαλασσίου αὔρας, ἀνανεοῦται συνεχῶς, ὑπάρχει δὲ καθαρωτάτη καὶ δροσερά.

Αἱ ὧραι τοῦ ἔτους διακρίνονται λίαν καλῶς ἀπ' ἀλλήλων. Ὁ χειμὼν, ἀρχόμενος ἀπὸ τῆς πρώτης δεκάδος τοῦ Δεκεμβρίου μηνὸς καὶ λήγων περὶ τὰς ἀρχὰς Μαρτίου, ὑπάρχει συνήθως ὑπιος ὑπωσοῦν, ἐνίοτε ὅμως καὶ δριμὺς λίαν.

ὁπότε ἡ χιὼν πίπτουσα ἄφθονος καλύπτει τὰ πέριξ, τὸ δὲ ἐπερχόμενον ἕνεκα τῶν βορειοδυτικῶν ἀνέμων δριμὺ ψῦχος πηγνύον αὐτὴν καθιστᾷ τὴν συγκοινωνίαν λίαν δύσκολον· τὸ ψῦχος τοῦ χειμῶνος συνήθως δὲν καταβαίνει κάτωθεν τῶν 4^0 ἢ 5^0 ὑπὸ τὸ μηδέν. Ὑπῆρξαν ὅμως καὶ χειμῶνες, καθ' οὓς τὸ ψῦχος ἔφθασεν εἰς τοσοῦτον δριμύτητος, ὥστε καὶ ὁ Βόσπορος αὐτὸς ἐπάγη, γενόμενος διαβατὸς καὶ αὐτοῖς τοῖς ὑποζυγίοις. Τοιοῦτοι χειμῶνες ἀναφέρονται ἐν τῇ ἱστορίᾳ ὁ τοῦ 401, 763, 932, 1232 καὶ 1621 ἔτους. Ἀλλὰ καὶ ὁ τελευταῖος χειμὼν, τὸν ὁποῖον ἤδη διήλθομεν, ὑπῆρξεν οὐχὶ μὲν τοσοῦτῳ σφοδρὸς ὡς οἱ προηγούμενοι, ἀλλ' ἱκανῶς ψυχρὸς ἵνα πήξῃ τὰ ἑκατέρωθεν τοῦ Κερατίου κόλπου παρόχθια τῆς θαλάσσης μέρη ἐφ' ἱκανὴν ἀπόστασιν ἀπὸ τῆς γῆς.

Τὸ ἔαρ, περιλαμβάνον τοὺς ἑπομένους τρεῖς μῆνας, τὸν Μάρτιον δηλονότι, Ἀπρίλιον καὶ Μάϊον, χαρακτηρίζεται πρὸ πάντων διὰ τῆς ἀνωμάλου καταστάσεως τῆς ἀτμοσφαίρας, οὔσης ὁτὲ μὲν ψυχρᾶς, ὁτὲ δὲ θερμῆς, ἄλλοτε βροχερᾶς, ἐνίοτε καὶ χιονώδους, μάλιστα κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τοῦ ἔαρος, ὁπότε γίνεται μετάβασις, οὕτως εἰπεῖν, ἀπὸ τοῦ χειμῶνος εἰς τὸ ἔαρ. Καί τοι δὲ τοιαύτης οὔσης τῆς ἀτμοσφαίρας, τὸ ἔαρ ὑπάρχει ἡ ὡραιοτέρα ἐποχὴ τοῦ ἔτους, καθ' ἣν ἡ φύσις ἀναπτύσσουσα τα θέλγητρα αὐτῆς καὶ τὰς καλλονὰς, διαχέει ἐν τῇ ψυχῇ τὴν ἀνέκφραστον ἐκείνην εὐφροσύνην, τὴν ὁποίαν αἰσθάνονται μόνον ὅσοι, πρωΐαν τινα τοῦ Μαΐου ἐξερχόμενοι τῆς οἰκίας περιπάτου ἕνεκεν, διαβαίνουσι κοιλάδα τινα ἢ πεδιάδα ἢ καὶ δάσος. Ὁποία λεπτὴ αὔρα πνέουσα τότε ἡσύχως ἐπαναλαμβάνει ἡδέως καὶ ἠρέμα τὸ γλυκὺ ἆσμα τῶν πτηνῶν! ὁποία δὲ καθαρὰ καὶ εὐώδης ἀτμοσφαῖρα! ὁποῖαι δὲ εὐχάριστοι ἀναμνήσεις, καὶ

ὑψηλαὶ καὶ σοβαραὶ ἰδέαι καὶ σκέψεις διεγείρονται ἐν τῇ ψυχῇ ἐπὶ τῇ θέᾳ τοιαύτης φυσικῆς καλλονῆς! ἀλλ᾽ ἵνα τί παρεξέβημεν ἐπὶ τοσοῦτον καὶ ἐξήλθομεν τοῦ προκειμένου;

Τὸ θέρος ἄρχεται ἀπὸ τοῦ Ἰουνίου μηνὸς καὶ λήγει κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τοῦ Σεπτεμβρίου. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην δύο τινα ὑπάρχουσιν ἄξια σημειώσεως· πρῶτον, ἡ μὴ ὑπερβάλλουσα θερμότης τοῦ θέρους, καὶ δεύτερον, οἱ ἀπὸ 15 Ἰουνίου μέχρι τέλους Ἰουλίου πνέοντες περιοδικοὶ ἄνεμοι, οἱ ἐτησίαι καλούμενοι. Οὗτοι διὰ τῆς ζωογόνου πνοῆς αὐτῶν καθαρίζοντες τὴν ἀτμοσφαῖραν, συνεργείᾳ δὲ καὶ τῆς θαλασσίου αὔρας δροσίζοντες αὐτὴν καθιστῶσι τὸ θέρος γλυκύ, οὐχὶ λίαν θερμὸν καὶ εὐχάριστον. Αἱ βροχαὶ ἀναφαίνονται σπανιώτατα καθ᾽ ὅλην τὴν ἐποχὴν ταύτην· ὁ καύσων δὲ σπανίως ὑπερβαίνει τοὺς 26°· ἀλλὰ καὶ τοῦτο συμβαίνει νοτίου ἀνέμου ἐπιπνεύσαντος, ὁπότε ἀληθῶς ἡ ἀτμοσφαῖρα ὑπάρχει πνιγηρὰ καὶ ἀφόρητος.

Τελευταῖον, ἐπέρχεται τὸ φθινόπωρον, οὗτινος ἡ διάρκεια λογίζεται ἀπὸ τοῦ Σεπτεμβρίου μηνὸς ἀρχομένου μέχρι τέλους τοῦ Νοεμβρίου. Τοῦτο χαρακτηρίζεται διὰ τῶν ἐπανειλημμένων καὶ ἀφθόνων ὑετῶν, οἵτινες καθιστῶσι τὴν ἀτμοσφαῖραν ὁμιχλώδη καὶ ψυχράν, ψυχραινομένην ἔτι μᾶλλον, ὅσῳ προσεγγίζομεν τῷ χειμῶνι.

Πνέοντες ἄνεμοι ἐπικρατοῦντες κατὰπᾶν ἔτος εἰσιν ὁ βορρᾶς καὶ νότος· ὁ τελευταῖος οὗτος πνέει συνηθέστερον κατὰ τὸ φθινόπωρον, ὁπότε ἕνεκα τῆς ἐπελθούσης πρὸς ὥραν μετρίας θερμότητος, ἡ φύσις ἀναθάλλει δεύτερον, καὶ καθίσταται ἱλαρὰ καὶ εὐχάριστος· τὴν ἐποχὴν ταύτην, ἀριθμοῦσαν μόλις ἡμέρας τινας, καλοῦσι συνήθως οἱ κάτοικοι μικρὸν θέρος. Ἀλλὰ καὶ ὁ ἀπηλιώτης ἄνεμος οὔτε σπάνιος ὑπάρχει οὔτε μετὰ μικροτέρας ὁρμῆς καὶ σφοδρότητος ἐπέρχεται.

Ὑπολείπεται ἡμῖν ἤδη ἵνα ἴδωμεν ὁποῖαί τινές εἰσιν αἱ ἐνταῦθα ἐπιχωριάζουσαι ἀσθένειαι. Κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα, ἕνεκα τῶν πνεόντων βορείων ἀνέμων, ἀποτελούντων ψυχρὰν τὴν ἀτμοσφαῖραν, ἐπικρατοῦσι συνήθως αἱ φλεγμονώδεις ἀσθένειαι τῶν φωνητικῶν καὶ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, καὶ ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς ἀναφαίνεται συνεχῶς, ἀλλὰ παριστῶν πολλάκις συμπτώματα οὐχὶ λίαν δυσάρεστα· κατὰ τὸ ἔαρ πάλιν, αἱ αὐταὶ ἀσθένειαι μετριώτεραι ὅμως, ἐπιπλεκόμεναι συνηθέστερον διὰ τῶν καταῤῥοϊκῶν φαινομένων, ἀναφαίνονται κατὰ τὰς πρώτας μάλιστα τῆς ἀνοίξεως ἡμέρας. Τὸ θέρος παρατηροῦνται ἀσθένειαι διάφοροι τῶν κοιλιακῶν καὶ ἐγκεφαλικῶν ὀργάνων, ἀναγνωρίζουσαι ὡς αἰτίαν αὐτῶν, αἱ μέν, τὴν θερμότητα τῆς ἐποχῆς ταύτης, αἱ δὲ τὴν κατάχρησιν περὶ τοὺς καρπούς, καὶ λοιπὰ ἐρεθίζοντα βρώματα καὶ ποτά. Τὸ φθινόπωρον, τέλος, συνοδεύεται ὑπὸ καταῤῥοϊκῶν νόσων, μὴ ἐξαιρουμένου οὐδὲ τοῦ τυφοειδοῦς πυρετοῦ. Ἡ φθίσις δὲ τῶν πνευμόνων κατὰ πάσας τοῦ ἔτους τὰς ἐποχὰς προσβάλλει ἀνηλεῶς ἀμφότερα τὰ γένη, τό τε ἄῤῥεν καὶ θῆλυ, ἀποδεκατίζουσα τὴν κοινωνίαν ἡμῶν, καὶ ῥίπτουσα εἰς πένθος πολλὰς οἰκογενείας κατ᾽ ἔτος. Ἐπειδὴ δὲ ἡ Κωνσταντινούπολις κεῖται ἐπὶ λόφων, διὰ δὲ τὸ κατωφερὲς τοῦ τόπου αἱ ἀκαθαρσίαι πᾶσαι καταῤῥέουσαι εἰς θάλασσαν παρασύρονται ὑπὸ τῶν θαλασσίων ῥευμάτων, διὰ δὲ τὴν παντελῆ ἔλλειψιν ἑλῶν κατὰ τὴν περιφέρειαν αὐτῆς, ἡ ἀτμοσφαῖρα ὑπάρχει διηνεκῶς καθαρὰ καὶ διαυγής, αἱ ἐνδημικαὶ νόσοι ἄγνωστοί εἰσιν ὅλως παρ᾽ ἡμῖν· ἀλλὰ καὶ αἱ ἐπιδημίαι αὐταί, ὁσάκις ἀναφανῶσιν ἐνταῦθα θραύουσι μὲν, οὐχὶ ὅμως μετὰ τοσαύτης σφοδρότητος καὶ ἐπιτάσεως ὡς ἀλλαχοῦ, διαρκοῦσι δὲ ἧττον· ὡς αἰτίαν τούτου ὀφείλομεν ἵνα θεωρή-

σωμεν πρὸ παντὸς ἑτέρου τὸ εὐκραὲς καὶ ὑγιεινὸν τοῦ κλίματος, ἀποκαθιστῶντος τὴν πρωτεύουσαν ταύτην ἀνεπίδεκτον εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ἰσχυρῶς τε καὶ διαρκῶς ὑπὸ τῶν ἐπιδημιῶν τούτων. Καὶ τοσαῦτα ἱκανὰ ἔστωσαν ἤδη περὶ τοῦ κλίματος τῆς Κωνσταντινουπόλεως (*).

Ψυχρὰ Κλίματα.

Τὰ ψυχρὰ κλίματα ἐκτείνονται ἀπὸ τοῦ 55^0 πλάτους πρὸς τοὺς πόλους, περιλαμβάνουσι δὲ τὰ βόρεια τῆς Σκωτίας, τὴν Δανιμαρκίαν, τὴν Σουηδίαν καὶ Νορβηγίαν, τὴν Φιλλανδίαν, τὴν Ῥωσσίαν, τὴν Σιβηρίαν. τὴν Λαπωνίαν, Ἰσλανδίαν, Γροελανδίαν, Καμτζάτκαν, τὴν νέαν Ζέμβλαν, τὴν χώραν τῶν Σαμογέδων, τῶν Ἐσκιμὼ, Σπιτζβέργαν καί τινα ἄλλα μέρη.

Κατὰ τὰς γενομένας ὑπὸ διαφόρων θερμομετρικὰς παρατηρήσεις, αἱ μέσαι θερμοκρασίαι μεταξὺ 65^0 καὶ 75^0 πλάτους εἰσὶ, κατὰ μὲν τὸ ἔαρ — 16^0, κατὰ τὸ φθινόπωρον — 12^0· τὸν χειμῶνα — 30^0 καὶ κατὰ τὸ θέρος + 2^0. Καθ' ὅσον δὲ προχωροῦμεν πρὸς τοὺς πόλους ἡ θερμοκρασία ἐλαττοῦται.

Διακρίνονται καὶ κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα τέσσαρες ἐποχαὶ τοῦ ἔτους· ἔαρ, θέρος, φθινόπωρον καὶ χειμών. Τὸ μὲν ἔαρ προμηνύεται διὰ τῆς πτώσεως ἁπαλῶν καὶ ἐν εἴδει τολύπης κατερχομένων χιόνων, διὰ βροχῶν ἀφθόνων καὶ ἀνέμων δυτικῶν ἢ μεσημβρινῶν, οἵτινες ἐπάγουσι τὴν τῆξιν τῆς χιόνος. Ἀπὸ τοῦ Μαΐου μέχρι τοῦ Ἰουλίου, καθ' οὓς

(*) Ὁμολογοῦμεν ὅτι ἡ περιγραφὴ αὕτη ὑπάρχει ἀτελὴς. ἀλλὰ τί ποιητέον; Ἡ ἀτέλεια αὕτη προῆλθεν οὐχὶ ἐξ οἰκείας ἡμῶν προαιρέσεως, ἀλλ' ἐκ τῆς ἐλλείψεως ἀκριβῶν καὶ λεπτομερῶν πληροφοριῶν. Ὑποσχόμεθα ὅμως ἵνα ἀναπληρώσωμεν βραδύτερον τὴν ἔλλειψιν ταύτην ἐν ἰδιαιτέρῳ φυλλαδίῳ, ὅταν δυνηθῶμεν ἵνα συλλέξωμεν τὴν ἀναγκαίαν πρὸς ἐπιχείρησιν ἔργου τοιούτου ὕλην.

μῆνας διαρκεῖ τὸ θέρος, αἱ θύελλαι εἰσὶ σπάνιαι· ἡ θερμοκρασία ἀναβαίνει ἀπὸ τοῦ 2^0 μέχρι τῶν 15^0 ἄνω τοῦ μηδενικοῦ. Οἱ ψυχροὶ ἄνεμοι ὑπάρχουσιν ἤδη κατὰ τὸν μῆνα Ἰούλιον. Ἀπὸ τοῦ μηνὸς Αὐγούστου ἄρχεται τὸ φθινόπωρον συνοδευόμενον ὑπὸ βροχῶν τινων καὶ χιόνων μᾶλλον ἢ ἧττον ἀφθόνων. Μετ' ὀλίγον, ἤτοι ἀπὸ τοῦ Νοεμβρίου μηνὸς, ἡ θάλασσα ἀρχομένη τοῦ πήγνυσθαι κωλύει τὴν ναυτιλίαν. Τέλος, ἐπέρχεται ὁ χειμὼν, ὅστις ἀρχόμενος ἀπὸ τοῦ Ὀκτωβρίου ἤδη μηνὸς, φθάνει εἰς τὸν μείζονα αὐτοῦ βαθμὸν τῆς δριμύτητος κατὰ τὸν Ἰανουάριον καὶ Φεβρουάριον. Ἡ ἐποχὴ αὕτη ἐστὶν ἡ σφοδροτέρα καὶ δριμυτέρα κατὰ τὰ ἀπώτατα ἐκεῖνα μέρη τῶν ψυχρῶν κλιμάτων. Χιόνες ἄφθονοι καλύπτουσι τὴν γῆν καὶ τὴν πεπηγυῖαν θάλασσαν, τὸ δὲ ψύχος κορυφοῦται πλέον, φθάνον μέχρι τοῦ 57^0 κάτω τοῦ μηδενικοῦ. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην τοῦ χειμῶνος, νὺξ ἐντελὴς ἐπικρατεῖ διαρκοῦσα ἓξ μῆνας, τῶν ὁποίων αἱ πρῶται ἓξ ἑβδομάδες φωτίζονται ὑπὸ τοῦ λυκαυγοῦς ἐλαττουμένου βαθμηδὸν, αἱ δὲ τελευταῖαι ἓξ ὑπ' αὐγῆς ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον φωτεινῆς· τὸ δὲ βόρειον σέλας ἀναφαινόμενον συνεχῶς φωτίζει τὴν μακρὰν ταύτην νύκτα τοῦ χειμῶνος.

Κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα, αἱ ἡμερήσιοι παραλλαγαὶ τῆς ἀτμοσφαίρας εἰσὶν ὀλίγον ἐπαισθηταὶ, αἱ ἐτήσιοι ὅμως ἔχουσι μεγάλην σταθερότητα. Αἱ θύελλαι εἰσὶ σπάνιαι. Οἱ ἐπικρατοῦντες ἄνεμοι εἰσὶν ὁ βορειο-δυτικὸς καὶ μεσημβρινο-δυτικὸς· οἱ δὲ βορειο-ανατολικοί εἰσιν οἱ ψυχρότεροι.

Καθ' ὅσον προβαίνει τις πρὸς τοὺς πόλους, ἡ φυτεία ἐξασθενεῖ· ἐκ τῆς οἰκογενείας τῶν σιτηρῶν μόνον ἡ κριθὴ καὶ ὁ βρῶμος ἀπαντῶνται κατὰ τὴν 70^0 πλάτους· περαιτέρω δὲ πτέριδες καὶ σπάνιά τινα κρυπτόγαμα εἰσὶ τὰ μόνα,

ἄπερ εὑρίσκει τις κατὰ τὰ ἀπρόσιτα καὶ ὑπὸ τῆς φύσεως ἐγκαταλελειμμένα ἐκεῖνα κλίματα.

Ἰδοὺ ἤδη καὶ αἱ φυσιολογικαὶ καὶ ἠθικαὶ μεταβολαί, τὰς ὁποίας ἐπάγουσιν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου τὰ ψυχρὰ κλίματα. Ἡ ἄδηλος διαπνοὴ καὶ αἱ λοιπαὶ τοῦ δέρματος ἐργασίαι εἰσὶν ἐλάχισται, ἡ πρώτη μάλιστα ἐλλείπει ὁλοσχερῶς· ἡ ἔκκρισις τῆς χολῆς ὑπάρχει ἠλαττωμένη· αἱ τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος λειτουργίαι ὑπάρχουσι λίαν ἀνεπτυγμέναι, διότι ὁ ἄνθρωπος περιστοιχούμενος ὑπὸ διαρκοῦς ψύχους κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα, ἔχει ἀνάγκην μεγίστην ζωϊκῆς θερμότητος, ἵνα ἀναπληρῇ τὴν ἀπώλειαν τοῦ θερμαντικοῦ, ὅπερ ἀφαιρεῖ ἀπ᾽ αὐτοῦ τὸ περικυκλοῦν αὐτὸν ψύχος· ἕνεκα δὲ τῆς δραστηρίου ταύτης τῶν πνευμόνων ἐνεργείας, ἀπαιτούσης μεγάλην ποσότητα ἐμπρησίμου ὕλης, οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ἀναγκάζονται ἵνα ποιῶνται χρῆσιν ζωϊκῶν ἐλαίων διαφόρου φύσεως καὶ ἰχθύων τεταριχευμένων, οἵτινες, καθὼς καὶ τὰ ἔλαια, περιέχουσιν ἐν ἀφθονίᾳ ὑδροανθρακοῦχα στοιχεῖα, ἔτι δὲ καὶ οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν· ταῦτα πάντα ἀνέχονται κάλλιον τῶν κατοίκων τῶν λοιπῶν κλιμάτων, διότι τὰ πεπτικὰ ὄργανα τῶν κατοικούντων ψυχρὰ κλίματα ἐνεργοῦσι μετὰ δραστηριότητος καὶ ἐνεργείας μεγάλης.

Τὸ μυϊκὸν σύστημα παρ᾽ αὐτοῖς ὑπάρχει λίαν ἀνεπτυγμένον, κατὰ συνέπειαν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, ἀπαραιτήτου οὔσης πρὸς παραγωγὴν θερμότητος· τούτου ἕνεκα, οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν κλιμάτων εἰσὶν εὔρωστοι γενικῶς καὶ ῥωμαλαῖοι, ἀντέχουσι δὲ τοῖς τε μόχθοις καὶ κόποις καὶ τῷ ψύχει. Ἀλλαχοῦ δὲ ἴδομεν ὅτι ὑπερέχει παρ᾽ αὐτοῖς ἡ αἱματώδης κρᾶσις.

Αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις τῶν κατοίκων τῆς Ἄρκτου

ὑπάρχουσιν ὀλίγον βραδεῖαι, ἀντιλαμβανόμεναι δυσκόλως τῶν διαφόρων ἀντικειμένων. Ἀπ᾽ αὐτῶν ἄπεστι ἡ ζωηρότης ἐκείνη τοῦ πνεύματος, τὴν ὁποίαν ἔχουσιν οἱ κάτοικοι τῶν μεσημβρινῶν κλιμάτων, ἀπαντῶνται δὲ παρ᾽ αὐτοῖς ἠθικοὶ χαρακτῆρες ὅλως ἀντίθετοι πρὸς τοὺς χαρακτῆρας τῶν τελευταίων τούτων, καθὼς ἄριστα παρετήρησε τοῦτο καὶ ὁ Μοντεσκιοὺ εἰπὼν ὅτι, κατὰ τοὺς ψυχροὺς τόπους ἡ πρὸς τὰς ἡδονὰς εὐαισθησία ὑπάρχει μικρά, καὶ ὅτι εὑρίσκονται κατὰ τὰ μέρη ταῦτα λαοί τινες, ἔχοντες ὀλίγα ἐλαττώματα, ἱκανὰς δὲ ἀρετάς, πολλὴν εἰλικρίνειαν καὶ ἀφέλειαν, ἀρετὰς ἀγνώστους ὅλως οὔσας παρὰ τοῖς κατοίκοις τῶν θερμῶν κλιμάτων. Γυνή τις συγγραφεύς, ἐξέχουσα ἐπὶ καλλιεπείᾳ καὶ ὕψει φαντασίας, σπουδάσασα τοὺς ἠθικοὺς χαρακτῆρας τῶν διαφόρων λαῶν, καὶ ζητοῦσα ἵνα ἐξιχνιάσῃ πόθεν προέρχεται ἡ διαφορά, ἥτις ὑπάρχει μεταξὺ τῆς Ἑλληνικῆς, Λατινικῆς, Ἰταλικῆς, Ἱσπανικῆς καὶ Γαλλικῆς ἐπὶ Λουδοβίκου ΙΔ΄. φιλολογίας ἀφ᾽ ἑνὸς, καὶ τῆς Ἀγγλικῆς, Γερμανικῆς, Δανικῆς καὶ Σουηδικῆς ἀφ᾽ ἑτέρου, ἀνεῦρεν ὅτι μία τῶν κυριωτέρων αἰτιῶν τῆς διαφορᾶς ταύτης ὑπάρχει ἀναντιῤῥήτως τὸ κλίμα. Οἱ τῶν μεσημβρινῶν μερῶν ποιηταὶ, λέγει ἡ Κ. Στάελ, μιγνύουσι πάντοτε εἰκόνας πεπυκνωμένων δασῶν καὶ διαφανῶν ῥυάκων μετὰ πάντων τῶν αἰσθημάτων τῆς ζωῆς· ποτὲ δὲν ἀναπολοῦσιν ἐν τῇ μνήμῃ τὰς ἀπολαύσεις τῆς καρδίας ἄνευ τοῦ μιγνύειν ταύταις τὴν εὐεργετικὴν σκιὰν, ἥτις ὀφείλει ἵνα ἐπισκιάζῃ ταύτας ἀπὸ τῶν θερμῶν τοῦ ἡλίου ἀκτίνων. Οἱ βόρειοι λαοὶ, τοὐναντίον, ἀσχολοῦνται ἧττον περὶ τὰς ἡδονὰς ἢ τὴν λύπην· διὰ τοῦτο καὶ ἡ φαντασία αὐτῶν ὑπάρχει καὶ εὐφορωτέρα. Ἡ θέα τῆς φύσεως ἐνεργεῖ σφοδρῶς ἐπ᾽ αὐτῶν· ἐνεργεῖ δὲ, ὅπως δείκνηται κατὰ τὰ

κλίματα αὐτῶν, μελαγχολικὴ δηλονότι πάντοτε καὶ νεφελώδης. (*)

Ὁ Κ. Βιλλερμὲ, γνωστὸς ἤδη παρ' ἡμῖν ὑπάρχων ἀπ' ἀρχῆς ἤδη τοῦ συγγράμματος τούτου, παραβάλλων τὰς στατιστικὰς αὐτοῦ ἐρεύνας, τὰς γενομένας ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἀνευρεῖν τὴν θνησιμότητα κατά τινα κλίματα, εὗρεν ὅτι, ἡ θνησιμότης ὑπάρχει μικροτέρα κατὰ τὰ βόρεια ἢ τὰ θερμὰ κλίματα, ὡσαύτως δὲ καὶ ἡ γονιμότης. Ὁ νόμος οὗτος ὑπάρχει ἀναγκαῖος, διότι ἄλλως ἦν ἀδύνατον ἵνα διατηρηθῇ ἡ ἰσορροπία, τοῦ πληθυσμοῦ προβαίνοντος εἰς αὔξησιν. Τὰ πλεῖστα δὲ παραδείγματα μακροβιότητος ἀπαντῶνται κατὰ τὰ βόρεια κλίματα· ἔχομεν δ' ἔτι πρόσφατα ἐν τῇ μνήμῃ παραδείγματά τινα μακροβιότητος ἀπαντηθέντα ἐν Ῥωσσίᾳ, ὧν μνείαν ἐποιήσαντο ἐσχάτως περιοδικά τινα φύλλα.

Παρατίθεμεν δ' ἐνταῦθα περιεργείας ἕνεκεν παραδείγματά τινα μακροβιότητος, ἅπερ ἐρανιζόμεθα ἔκ τινος ἀξιολόγου συγγράμματος Γαλλικοῦ τοῦ Κ. Μοτάρδου (Motard). Ἐν Σκωτίᾳ, ὁ Ἰάκωβος Λαυρέντιος, ἀποθανὼν ἐν ἡλικίᾳ 140 ἐτῶν· ἐν Ἰρλανδίᾳ, ἡ κόμησσα τοῦ Δεσμόνδ, θανοῦσα ἐν ἡλικίᾳ 140 ἐτῶν· ἡ κόμησσα Ἐκλεκτὼν ἐν ἡλικίᾳ 143 ἐτῶν. Θωμᾶς ὁ Βινσλόβιος, τελευτήσας κατὰ τὸ 146 ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτοῦ. Ἐν Ἀγγλίᾳ, Ἰωάννης Ἐφιγγὰμ, ἔχων ἡλικίαν 144 ἐτῶν. Φρανσῆς Κονσίστιος 150 ἐτῶν. Θωμᾶς Πάρρε 152 ἐτῶν· ἐν Νορβηγίᾳ, Ἰωσὴφ Σουριγκτὼν, θανὼν κατὰ τὸ 160 ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτοῦ. Κατὰ τὸ 1763 κατὰ τὸν νομὸν Ἀγγέρου, ὑπῆρχον 150 ἀνδρόγυνα, ἅτινα συνέζησαν 80 ἔτη. Κατὰ τὸ 1761 ἐπὶ 6,929 ἀποβιώσεων, εὗρον 394 ἄτομα ἔχοντα ἡλικίαν πλέον τῶν 90 ἐτῶν καὶ 63 ἑκατοντούτεις. Ἐν Ῥωσσίᾳ εὗρον

(*) De la Littérature par Mme de Staël.

κατὰ τὸ 1804 ἐπὶ 1,358,287 ἀποβιώσεων 1,504 ἀπὸ 90—95 ἐτῶν· 1,501 ἀπὸ 100—105 ἐτῶν, 71 ἀπὸ 100—110· 22 ἀπὸ 110—115· 22 ἀπὸ 115—120· 3 ἀπὸ 120 μέχρις 125 ἐτῶν ἡλικίας. (*) Παρὰ δὲ τοῖς κατοικοῦσι τὰ εὔκρατα κλίματα ἡ μακροβιότης ἀπαντᾶται σπανίως· παραδείγματα δὲ μακροβιότητος ὑπερβάσης τὰ ἑκατὸν ἔτη ὑπάρχουσι λίαν σπάνια κατὰ τὰ μέρη ταῦτα.

Αἱ ἐπιχώριοι κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα ἀσθένειαι εἰσιν αἱ ὀξεῖαι φλεγμοναὶ, οἱ κατάρροι, ὀφθαλμίαι τινες, προερχόμεναι ἐξ εἰδικῶν αἰτιῶν· ἀπαντῶνται ὡσαύτως λίαν συνεχῶς αἱ χοιράδες καὶ ἡ ῥαχῖτις, παραγόμεναι ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας· ἡ φθίσις ἐπιπολάζει ἐπίσης ὡς καὶ τὸ σκορβοῦτον· ἡ τελευταία αὕτη ἀσθένεια κατὰ πᾶσαν πιθανότητα πηγάζει ἐκ τῆς ἐκτεταμένης χρήσεως τῶν τεταριχευμένων ἰχθύων, ἀποτελούντων τὴν κυριωτέραν τροφὴν τῶν ὑπερβορείων λαῶν· ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς ἀναφαίνεται σπανίως· αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῶν νευρικῶν ἀσθενειῶν· αὗται ὑπάρχουσι σπανιώτεραι κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα.

Περὶ Ἐγκλιματισμοῦ ἢ Ἐγχωριασμοῦ.

Ἐγκλιματίζεσθαι δηλοῖ, τὸ συνοικειοῦσθαι νέῳ τινὶ τόπῳ, ἔχοντι κλίμα ἕτερον, ἢ τὸ, ἐν ᾧ ἐγεννήθη καὶ ἀνετράφη τις· ταὐτὸν εἰπεῖν, σημαίνει μεταβάλλειν τὰς ἕξεις, τὴν δίαιταν, τὸν τρόπον τοῦ ζῆν, ἐν ἄλλοις λόγοις, ἄρχεσθαι νέας τινος ζωῆς. Ἐκ τούτου λοιπὸν προκύπτει τὸ ζήτημα· οἱ ἐξερχόμενοι τῆς γενετείρας αὐτῶν γῆς δύνανται συνοικειωθῆναι ταῖς μεταβολαῖς, τὰς ὁποίας ἐπάγει αὐτοῖς ἡ νέα αὕτη πατρὶς, εἰς ἣν μεταναστεύουσιν ἑκουσίως ἢ ἀκουσίως, καὶ ἀντιστῆναι ταῖς ἐν αὐτῇ ἀναπτυσσομέναις

(*) Motard. Traité d' Hygiène générale.

νόσοις; Τῶν φυσιολόγων οἱ μὲν ἀποκρίνονται καταφατικῶς, οἱ δὲ ἀποφατικῶς. Οἱ πρῶτοι, οἱ καὶ παραδεχόμενοι τὸ δυνατὸν τοῦ ἐγχωριασμοῦ κατὰ τὰ διάφορα κλίματα, βασίζονται ἐπὶ τῆς διασπορᾶς τοῦ ἀνθρωπίνου γένους πανταχοῦ τῆς γῆς, καὶ ἐπὶ τῆς διατηρήσεως τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς πόσῳ ἐπὶ τῶν ὑψηλοτέρων ὀρέων, καθὼς καί κατὰ τὰ βάθη τῆς γῆς, καὶ ἐν θερμοκρασίᾳ ἀνωτέρᾳ τῆς τοῦ αἵματος, καὶ κατωτέρᾳ μέχρι πήξεως τοῦ ὑδραργύρου. Οἱ ἀρνούμενοι δὲ τῷ ἀνθρώπῳ τὴν δύναμιν τοῦ ζῆν καὶ διαιωνίζεσθαι ὑφ᾽ ὅλας τὰς ζώνας καὶ ὑφ᾽ ὅλα τὰ πλάτη τῆς γῆς, ἀποβρίπτουσι τὴν ἐξ ἑνὸς καὶ μόνου ἀρχικοῦ ζεύγους καταγωγὴν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, παραδέχονται δὲ τὴν πολλαπλότητα αὐτοῦ, ἐπιβεβαιοῦντες τὴν ἰδέαν αὐτῶν δι᾽ ἐπιχειρημάτων καὶ ἀποδείξεων μᾶλλον ἢ ἧττον ἰσχυρῶν, καὶ ἐξηγοῦσι κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον τὴν ὕπαρξιν τῶν φυλῶν. Ποία ἐκ τῶν δύο τούτων γνωμῶν ὑπάρχει ἡ ὀρθοτέρα καὶ πιθανωτέρα;

Οὐδεμία ἀμφιβολία ὑπάρχει, καὶ αἱ διάφοροι τῶν ἰατρῶν ἀκριβεῖς στατιστικαὶ ἀπέδειξαν μέχρις ἐναργείας ὅτι, οἱ μεταναστεύοντες ἀφ᾽ ἑνὸς εἰς ἕτερον τόπον ὑπόκεινται πολὺ μᾶλλον ταῖς ἀσθενείαις τοῦ κλίματος, εἰς ὃ μετέβησαν, ἢ οἱ ἰθαγενεῖς, θνήσκουσι δὲ ἐν ἱκανῇ ποσότητι καὶ μείζονι ἢ ἐν τῇ πατρίδι αὐτῶν. Ἀλλ᾽ ἆρά γε αἰτία τούτου ὑπάρχει μόνη ἡ ἀλλαγὴ τοῦ κλίματος; Δὲν ὑπάρχουσι καὶ ἕτεραι περιστάσεις μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστοι καὶ ὅλως ἀσύμφοροι τοῖς μεταβάλλουσι κλίμα, δυνάμεναι ἵνα ἐξηγήσωσιν ἀποχρώντως τὰς δεινὰς ταύτας συνεπείας; Ὑπάρχει ὁμολογούμενον ὅτι, οἱ πλεῖστοι τῶν μεταναστευόντων μεταβάλλουσι κλίμα ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἀνακτῆσαι τὴν ὑπὸ νόσου τινος μεταβληθεῖσαν καὶ ἀπωλεσθεῖσαν ὑγείαν αὐτῶν· ἆρα

οἱ τοιοῦτοι δὲν παρέχουσιν ἐχέγγυα ὑγείας ἐντελοῦς καὶ σταθερᾶς· ἔπειτα οἱ μεταναστεύοντες δὲν καταλείπουσιν ὄπισθεν αὐτῶν θλιβερὰς ἀναμνήσεις τῆς πατρίδος, τῶν συγγενῶν, τῶν φίλων; οἱ πλεῖστοι τούτων δὲν καταλείπουσι τὴν πατρῴαν αὐτῶν γῆν συνοδευόμενοι ὑπὸ ἀμηχανίας καὶ ἐνδείας, ἕνεκα τῶν ὁποίων ἀποφασίζουσιν ἵνα ἀπέλθωσιν εἰς ἑτέραν γῆν πρὸς πορισμὸν τῶν πρὸς τὸ ζῆν ἀναγκαίων; Ἰδοὺ περιστάσεις λίαν σοβαραὶ, τὰς ὁποίας ὤφειλον ἵνα ἔχωσιν ἀείποτε κατὰ νοῦν οἱ μὴ παραδεχόμενοι τὸ δυνατὸν τοῦ ἐγχωριασμοῦ. Ἐκ πάντων τούτων τί ἐξάγεται λοιπόν; Ὅτι ἡ ἀπὸ κλίματος εἰς κλίμα νέον μετάβασις ὑπάρχει δυνατὴ, ἀλλ᾽ ὑπὸ τοὺς ἑπομένους ὅρους· 1ον ὁ μεταναστεύων ὀφείλει ὅπως γινώσκῃ καλῶς τὴν φύσιν τοῦ τόπου καὶ τοῦ μέρους, εἰς ὃ μεταβαίνει ἵνα κατοικήσῃ· ἐὰν ὑπάρχωσιν ἐκεῖ ἕλη, καὶ ἐὰν ὁ τόπος ὑπάρχῃ καθαρὸς, ἢ ἐμφωλεύουσιν ἐν αὐτῷ ἐπιδημικαὶ ἢ ἐνδημικαὶ ἀσθένειαι· 2ον ὁ ἐγχωριασμὸς γίνεται τοσούτῳ εὐκολώτερον, ὅσῳ τὸ κλίμα, ἀφ᾽ οὗ ἀπέρχεταί τις, συμφωνεῖ τῷ κλίματι, εἰς ὃ μεταβαίνει· διὰ τοῦτο οἱ Ἄγγλοι καὶ Ὁλλανδοὶ ἐγκλιματίζονται δυσκόλως κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, εὐκολώτερον δὲ οἱ κάτοικοι τῆς Μεσημβρινῆς Γαλλίας, οἱ Ἰταλοὶ, Ἱσπανοὶ καὶ Πορτογάλλοι· 3ον αἱ γυναῖκες, διὰ τὸ νηφάλιον αὐτῶν, τὰς μικρὰς καὶ μὴ ἐπιπόνους αὐτῶν ἐργασίας, καὶ τὴν εὐκολίαν, τὴν ὁποίαν ἔχουσι συνήθως τοῦ ἀναπαύεσθαι ἐγκλιματίζονται εὐκολώτερον τοῦ ἀνδρὸς· 4ον τὰ τέκνα δὲ, τοὐναντίον, δυσκολώτερον, ὑπόκεινται δὲ εὐκολώτερον παντὸς ἄλλου καὶ ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τῶν διαφόρων νοσοποιῶν αἰτιῶν. Πλὴν τούτων δὲ τῶν ὅρων, ὁ ἀλλάσσων κλίμα ὀφείλει ὅπως ἔχῃ πάντοτε κατὰ νοῦν καὶ τὰς ἑπομένας περιστάσεις· ὀφείλει δηλονότι ἵνα γινώσκῃ καλῶς τὸν

ὀργανισμὸν, τὴν δίαιταν, τὰς ἕξεις, τὸ εἶδος τοῦ βίου τῶν ἰθαγενῶν, καὶ προετοιμάζηται βαθμηδὸν καὶ κατ᾽ ὀλίγον εἰς τὸ συνεξοικειοῦσθαι πρὸς τὰς ἕξεις ταύτας καὶ τὸ εἶδος τοῦ ζῆν αὐτῶν, ἵνα δυνηθῇ οὕτω μεταβαλεῖν, ὅσον ἔνεστι, τὸν ὀργανισμὸν αὐτοῦ, προσεγγίζων αὐτὸν τῷ τῶν ἰθαγενῶν· ὀφείλει προσέτι ἵνα μεταναστεύῃ κατ᾽ ἐποχὴν τοῦ ἔτους ἀνάλογον πρὸς τὴν τοῦ κλίματος, εἰς ὃ μετοικεῖ. Οὕτως, ὁ προτιθέμενος μεταβῆναι εἰς θερμὰ κλίματα, ὀφείλει ἵνα πράττῃ τοῦτο ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, ὁ δὲ εἰς ψυχρὰ ἐν ὥρᾳ θέρους.

Ἐξετάσαντες τὸ θέμα τοῦτο ὑπὸ γενικωτέραν ἔποψιν, μεταβῶμεν ἤδη καὶ ἐπὶ τὰ καθ᾽ ἕκαστα, καὶ ἴδωμεν ὁποῖα τινα ὀφείλουσιν ἵνα τηρῶσιν οἱ μεταβαίνοντες ἀπὸ τῶν εὐκράτων καὶ ψυχρῶν κλιμάτων εἰς τὰ θερμὰ, καὶ τἀνάπαλιν.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀφορῶντες τοὺς μεταβαίνοντας ἀπὸ τῶν ψυχρῶν καὶ εὐκράτων κλιμάτων εἰς θερμά. Τὰ ἄτομα, τὰ ἔχοντα αἱματώδη τὴν κρᾶσιν καὶ ὄντα εὔρωστα, καὶ διὰ τοῦτο συνειθισμένα ἵνα ποιῶνται χρῆσιν τροφῆς εὐχύμου καὶ ἀφθόνου, διατρέχουσι μείζονα κίνδυνον ὅταν μεταβαίνωσιν εἰς θερμὰ κλίματα, ἢ τὰ ἔχοντα ἀσθενῆ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος, λυμφατικὴν δὲ τὴν κρᾶσιν. Οἱ μεταναστεύοντες ἀπὸ τῶν ψυχρῶν καὶ εὐκράτων κλιμάτων εἰς τὰ θερμὰ ὑποχρεοῦνται ἵνα φυλάττωσι μέχρι κεραίας τὰς ἀπαραιτήτως ἀναγκαίας συνθήκας τὰς ἀκολούθους.

Πρῶτον. Ἅμα φθάσας εἰς τὸν πρὸς ὃν ὅρον, ὁ μεταβάλλων κλίμα ὀφείλει ἵνα ἐξετάσῃ περὶ τῆς κατοικίας, τῆς τροφῆς, τῶν ἐνδυμάτων, τοῦ εἴδους τῆς ἀσκήσεως κλπ. Ἡ κατοικία αὐτοῦ δέον ὅπως κῆται ἐπὶ τόπου ὑψηλοῦ καὶ ἐπηρμένου ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης, ἵνα προφυλάττῃ τοῦτον ἀπὸ τῶν ἑλωδῶν ἀναθυμιάσεων, κολάζῃ δὲ συγχρόνως καὶ τὴν ὑψηλὴν τοῦ τόπου θερμοκρασίαν, ἢ ἐὰν

τοῦτο μὴ ᾖ δυνατὸν, ἔστω τοὐλάχιστον κειμένη μακρὰν τῶν ἑλῶν καὶ πρὸς ἄρκτον ἐσραμμένη.

Δεύτερον. Ἡ τροφὴ αὐτοῦ ἔστω ὀλίγον ἐρεθίζουσα καὶ εὔχυλος, συγκειμένη ἐκ λαχάνων καὶ κρέατος· μόλις δ᾽ ἐπιτρέπεται τούτῳ ἡ μικρὰ χρῆσις τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, τοῦ καφὲ καὶ τῶν ἐρεθιστικῶν.

Τρίτον. Τὰ ἐνδύματα δέον ὅπως ὦσι πλατέα, ἔχωσι δὲ καὶ ἱκανὴν τὴν εὐρυχωρίαν, ἵνα ὁ ἀὴρ εὑρίσκῃ ἐλευθέραν ὁδόν. Ἡ κεφαλὴ ἔστω πεφυλαγμένη ἀπὸ τῶν θερμῶν τοῦ ἡλίου ἀκτίνων. Ἐπειδὴ δὲ αἱ μεταβολαὶ τῆς θερμοκρασίας τοῦ νυχθημέρου ὑπάρχουσιν ἐπιβλαβεῖς τῇ ὑγείᾳ αὐτοῦ, ὀφείλει ὁ μεταναστεύων ἵνα ἀποφεύγῃ ταύτας.

Τελευταῖον, ἡ ἄσκησις τοῦ σώματος ἔστω μετρία καὶ μὴ παρατεινομένη μέχρι κοπώσεως. Ἐπὶ πᾶσι δὲ τούτοις, ἀπαγορεύονται αὐστηρῶς αἱ παντὸς εἴδους καταχρήσεις, μάλιστα δὲ αἱ περὶ τὰ ἀφροδίσια· ταύτας φευκτέον ὅσον ἔνεστιν.

Ἡ μετάβασις ἀπὸ τῶν ψυχρῶν κλιμάτων εἰς τὰ θερμὰ συμφέρει ὅπως γίνηται βαθμηδὸν, οὕτω δὲ ἐπιτυγχάνεται πληρέστερον ὁ σκοπὸς, καὶ ὁ ἄνθρωπος ὑπάρχει ἧττον ἐκτεθειμένος τῇ κακῇ αὐτῶν ἐπενεργείᾳ. Τὸ προφυλακτικὸν τοῦτο μέτρον τοσούτῳ καλὸν ἐθεωρήθη ὑπὸ τῶν κυβερνήσεων τῆς Εὐρώπης, ὥστε, γενομένης καταφανοῦς τῆς ὠφελείας καὶ χρησιμότητος αὐτοῦ, ἐνεκρίθη ὡς ἀναγκαῖον ἵνα ἐφαρμοσθῇ καὶ ἐπὶ τῶν στρατιωτικῶν ταγμάτων. Οὕτως, οἱ Ἄγγλοι στρατιῶται, πρὶν ἢ μεταβῶσιν εἰς θερμὰ κλίματα, ὡς τὰς Ἀνατολικὰς Ἰνδίας κλπ. ὑποχρεοῦνται ἵνα διαμένωσι συνήθως ἐν τόποις, ἔνθα ἡ θερμοκρασία ὑπάρχει ὑψηλοτέρα μὲν τῆς τοῦ μέρους, ἀφ᾽ οὗ ἀνεχώρησαν, μετριωτέρα ὅμως ἐκείνης, ἧς τινος τὴν ἐπιῤῥοὴν ὑποστήσονται μετ᾽ ὀλίγον. Τοιοῦτοι δὲ σταθμοὶ χρησιμεύουσιν αὐτοῖς

ἡ Μελίτη, ἡ Γιβραλτάρη, αἱ Ἰόνιοι νῆσοι. Τὰ Γαλλικὰ πάλιν τάγματα, πρὶν ἢ διαπλεύσωσι τὴν Μεσόγειον καὶ φθάσωσιν εἰς Ἀλγερίαν, σταθμεύουσιν ἐπί τινα χρόνον κατὰ τὰς μεσημβρινὰς τῆς Γαλλίας χώρας. Τὸ μέτρον τοῦτο ἐθεωρήθη λίαν ὠφέλιμον πρὸς ἐγκλιματισμὸν τῶν στρατῶν, ἐφαρμοσθὲν δὲ παρήγαγεν εὐάρεστα λίαν ἀποτελέσματα.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀφορῶντες τοὺς μεταναστεύοντας ἀπὸ τῶν θερμῶν εἰς ψυχρὰ κλίματα. Ἡ εἰς ψυχρὰ κλίματα μετάβασις γίνεται εὐχερέστερον, καὶ ὁ μεταβαίνων ἐκεῖ διατρέχει κίνδυνον οὐχὶ τοσοῦτῳ μέγαν, ὅσῳ κατὰ τὰ θερμά. Αἴτιον τούτου ὑπάρχει ὅτι, ὁ ὀργανισμὸς συνεξοικειοῦται εὐκόλως μετὰ τοῦ ψύχους. Ὁ πεπτικὸς σωλὴν συνεθίζει ἵνα λαμβάνῃ τροφὴν ἀφθονωτέραν καὶ ἐρεθιστικωτέραν, πεπτομένην δὲ καὶ ἀφομοιουμένην εὐκόλως· Τὴν ἔλλειψιν δὲ τῆς θερμοκρασίας ἀναπληροῦσιν ἐντελῶς σχεδὸν τὰ θερμὰ ἐνδύματα καὶ ἡ τεχνητὴ θέρμανσις.

Οἱ μεταβαίνοντες εἰς ψυχρὰ κλίματα ἀπαλλάττονται πολλάκις ἀπό τινων ἀσθενειῶν, συνήθως ἀπαντωμένων κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα, ἀρκεῖ μόνον ἵνα μὴ ὦσιν αὗται οὔτε λίαν ἀρχαῖαι, οὔτε φέρωσι χαρακτῆρα δεινῶν ὀργανικῶν ἀλλοιώσεων παρὰ τῷ πάσχοντι. Οὕτως, ἡ δυσεντερία, οἱ διαλείποντες πυρετοί, αἱ ἀσθένειαι τοῦ ἥπατος, ἀσθένειαι πᾶσαι ῥιζοῦσαι καὶ δεκατίζουσαι τοὺς κατοίκους τῶν θερμῶν κλιμάτων βελτιοῦνται, πολλάκις δὲ καὶ θεραπεύονται παρελθόντος χρόνου τινος ἀπὸ τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν ἐγένετο ἡ μετάβασις εἰς ψυχρὰ κλίματα.

Εἶπον καὶ ἐπανέλαβόν τινες ὅτι, ἡ ἐπιδεκτικότης εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ὑπό τινων ἀσθενειῶν τοῦ σήθους ὑπάρχει μείζων κατὰ τὰ βόρεια κλίματα, καὶ ὅτι οἱ προδιατεθειμένοι εἰς τὴν πνευμονικὴν φθίσιν, διατρέχουσι μέγαν κίνδυνον.

διότι ἡ ἀσθένεια αὕτη ἀναπτύσσεται μετ' ἐπιτάσεως παλλῆς παρὰ τοῖς μεταναστεύσασιν εἰς τὰ μέρη ταῦτα. Ἀλλ' ἡ ἰδέα αὕτη ὅσῳ πιθανὴ καὶ ἂν φαίνηται, χρήζει ὅμως πλείονος ἔτι ἀποδείξεως.

Ἕτερον ζήτημα οὐσιῶδες ἀναφύεται ἐνταῦθα τὸ ἑπόμενον. Οἱ μεταβαίνοντες ἀφ' ἑνὸς εἰς ἕτερον τόπον δύνανται ἵνα μεταβληθῶσιν ἐπὶ τοσοῦτον καὶ κατὰ τὸ ἠθικὸν, ὥστε λαβεῖν ἠθικάς τε καὶ διανοητικὰς μεταβολὰς, προερχομένας ἐκ τοῦ κλίματος, εἰς ὃ μετέβησαν;

Ἐὰν θελήσωμεν ἵνα ἐπιστήσωμεν μικρὸν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἐπί τινος γεγονότος, ἀρκούντως ἤδη ἀποδεδειγμένου, τοῦτο δ' ἐστὶν ὅτι, οἱ μεταβαίνοντες εἰς ψυχροὺς καὶ ὑγροὺς τόπους μεταλλάσσουσι τὸν χαρακτῆρα αὐτῶν γινόμενοι σοβαρώτεροι καὶ κατὰ τὰς ἐκφράσεις αὐτῶν καὶ τὴν συμπεριφορὰν μετὰ τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων· ὅτι οἱ μεταναστεύοντες ἐπί τινα χρόνον μᾶλλον ἢ ἧττον μακρὸν εἰς ξένην γῆν, ἐπανέρχονται πάντοτε μεταβεβλημένοι κατὰ τὸν τρόπον τοῦ σκέπτεσθαι· ὅτι οἱ Γερμανοί, καὶ τοι φημιζόμενοι ὡς ἄνθρωποι βαθύνοες, σκεπτικοὶ, σοβαροὶ, αὐστηροὶ τὰ ἤθη καὶ ἐμβριθεῖς διαμένοντες ἐφ' ἱκανὸν ἐν Ἰταλίᾳ προσκτῶνται μικρόν τι τῆς ἐρασμίας ἐκείνης λεπτοφυΐας, ἥτ.ς χαρακτηρίζει τοὺς κατοίκους τῶν παραλίων μερῶν τῆς Ἀδριατικῆς θαλάσσης, εἰὰν ἀναμνησθῶμεν, λέγομεν, πασῶν τούτων τῶν περιστάσεων, ἐξάγομεν τὸ βέβαιον τοῦτο καὶ ἀλάνθαστον συμπέρασμα ὅτι, μεταβολαὶ τοιαῦται καὶ ἐπὶ τῶν ἠθικῶν καὶ διανοητικῶν τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεων δύνανται ἵνα ἐπέλθωσι, καὶ ὅτι παρὰ τῷ μεταναστεύοντι ἀπὸ τοῦ ἑνὸς εἰς ἕτερον κλίμα ἀναπτυχθήσονται ἰδέαι, σκέψεις καὶ κρίσεις τοιαῦται, ὁποίας ἀδύνατον ἦν ἵνα συλλάβῃ οὗτος μένων ἐν ᾧ τόπῳ ἐγεννήθη καὶ ἀνετράφη. Ἀνωτέρω δὲ εἴδομεν

ὅτι, ἡ Κ. Στάελ θεωρεῖ ὡς κυριωτέραν αἰτίαν τῆς διαφορᾶς τῶν ἠθικῶν χαρακτήρων παρὰ τοῖς διαφόροις λαοῖς τὸ κλίμα. Ζητεῖται προσέτι πόσος χρόνος ἀρκεῖ ἵνα ἡ ἀλλαγὴ αὕτη τοῦ τόπου ἐπαγάγῃ τὰς ἠθικὰς ταύτας μεταβολὰς ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Δύσκολόν ἐστιν, ἵνα μὴ εἴπωμεν ἀδύνατον, τοῦ ὁρίσαι τὴν ἐποχὴν ταύτην· φαίνεται ὅτι ὁ χρόνος οὗτος ὑπάρχει διάφορος κατὰ τὰ ἄτομα, καὶ τὴν ἐπιδεκτικότητα αὐτῶν τοῦ δέχεσθαι τὰς ἐντυπώσεις. Ὁ Ρουσσὼ, ἐν τῇ καταλαβούσῃ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ θλίψει καὶ ὀδύνῃ, διατρέξας τὰ ὄρη τοῦ Βαλαὶ ᾐσθάνθη μετ' ὀλίγον ἀναγεννώμενα ἐν αὐτῷ τὸ θάρρος καὶ τὴν ψυχικὴν γαλήνην. Ἰδοὺ δὲ τίνι τρόπῳ περιγράφει τὴν ἐντύπωσιν καὶ τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἐκδρομῆς ταύτης. Μεταφέρομεν ἐνταῦθα αὐτοὺς τούτους τοὺς λόγους τοῦ φιλοσόφου. « Ἅπαντες οἱ ἄνθρωποι ὑ-
» φίστανται γενικήν τινα ἐντύπωσιν ἀνεπαίσθητον αὐτοῖς ἀ-
» νερχόμενοι εἰς τὰ ὕψη τῶν ὀρέων, ἔνθα ὁ ἀὴρ ὑπάρχει κα-
» θαρὸς καὶ ἀραιὸς, αἰσθάνεταί τις μείζονα εὐκολίαν τοῦ
» ἀναπνέειν, πλείονα εὐκινησίαν τοῦ σώματος, πλείονα γα-
» λήνην τοῦ πνεύματος· αἱ ἡδοναί εἰσιν ἧττον ζωηραὶ, τὰ
» δὲ πάθη μετριώτερα· αἱ σκέψεις καὶ μελέται λαμβάνουσι
» κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα οὐκ οἶδ' ὅπως χαρακτῆρα τινα
» μέγαν καὶ ὑψηλὸν, ἀναλογοῦντα πρὸς τὰ ἀντικείμενα
» τὰ προσβάλλοντα ἡμᾶς, καὶ τινα ἡδυπάθειαν ἥρεμον,
» μὴ ἔχουσαν οὐδεμίαν δριμύτητα οὔτε αἰσθητικότητα·
» φαίνεται ὅτι, ὑψούμενός τις ὑπὲρ τὴν κατοικίαν τῶν ἀν-
» θρώπων, καταλείπει ἐκεῖ πάντα τὰ ταπεινὰ καὶ γήϊνα
» αἰσθήματα, καθόσον δὲ προσεγγίζει ταῖς αἰθερίοις χώ-
» ραις, ἡ ψυχὴ προσλαμβάνει τι ἐκ τῆς ἀναλλοιώτου αὐ-
» τῶν καθαρότητος· γίνεταί ὡς βαρὺς ἄνευ μελαγχολίας,
» εἰρηνικὸς ἄνευ ἀναλγησίας, εὐχαριστούμενος ὅτι ὑπάρχει

» καὶ σκέπτεται· πᾶσαι αἱ λίαν ζωηραὶ ἡδοναὶ ἀμβλύνον-
» ται· ἀποβάλλουσι τὴν ὀξεῖαν ἐκείνην αἰχμὴν, ἥτις καθί-
» στησι ταύτας ἀλγεινὰς, καταλείπουσι δὲ μόνον ἐν τῷ βά-
» θει τῆς καρδίας συγκίνησίν τινα ἐλαφρὰν καὶ γλυκεῖαν·
» οὕτω δὲ εὐτυχές τι κλίμα συντείνει ὅπως τὰ πάθη συν-
» τελέσωσι πρὸς εὐδαιμονίαν τοῦ ἀνθρώπου, ἅπερ ἀλλαχοῦ
» καταβασανίζουσιν αὐτόν. Ἀμφιβάλλω ἐὰν βιαία τις τα-
» ραχὴ, νευρική τις ἀσθένεια δύνωνται ἵνα ἀντέχωσι κατὰ
» παρομοίας παρατεταμένης διαμονῆς, καὶ ἀπορῶ πῶς τὰ
» σωτηριώδη καὶ εὐεργετικὰ τῶν ὀρέων ἀερόλουτρα δὲν ἀ-
» ποτελοῦσιν ἓν τῶν ἡρωϊκωτέρων φαρμάκων τῆς ἰατρικῆς
» καὶ ἠθικῆς. » (*) Καὶ τοιαῦτα μέν τινα ἠθικὰ φαινόμενα ἐπάγει ἡ ἀλλαγὴ τοῦ κλίματος. Ὁμολογητέον ὅμως ὅτι, κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, πλὴν τοῦ κλίματος, συνεργοῦσι καὶ ἄλλα αἴτια· καὶ πρῶτον, ἡ θέα νέων ἀντικειμένων, προσβάλλουσα τοὺς ὀφθαλμοὺς τοῦ ξένου καὶ νεήλυδος, ἀρκεῖ ἵνα διεγείρῃ ἐν αὐτῷ σκέψεις, ἀγνώστους τέως αὐτῷ· δεύτερον, παραβάλλων οὗτος τὰ ὁρώμενα νέα ἀντικείμενα πρὸς τὰ γνωστὰ αὐτῷ ἤδη, πορίζεται ἐκ τῆς παραθέσεως ταύτης συμπεράσματα καὶ κρίσεις, ἅτινα δύνανται καὶ τὸν νοῦν αὐτοῦ φωτίσαι, καὶ τὸ ἠθικὸν αὐτοῦ μεταβαλεῖν. Καὶ τοσαῦτα μὲν ἀρκοῦσιν ἐνταῦθα περὶ τε τῶν κλιμάτων καὶ τοῦ ἐγκλιματισμοῦ.

(*) Julie, ou la Nouvelle Héloise.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'.

ΠΕΡΙ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ.

Περὶ Ἰδιωτικῶν κατοικιῶν.

Τὴν ἀνάγκην τοῦ προφυλάττεσθαι ἀπὸ τῶν ἐπενεργειῶν τῆς ἀτμοσφαίρας ἠσθάνθη ὁ ἄνθρωπος ἀπ' αὐτῆς ἤδη τῆς δημιουργίας αὐτοῦ. Διὸ οἱ πρῶτοι ἄνθρωποι, ὑπ' ἀνάγκης φερόμενοι, κατεσκεύασαν ἑαυτοῖς κατοικίας ἐπὶ τῷ σκοπῷ τούτῳ. Σημειωτέον ὅμως ὅτι, αἱ κατοικίαι αὗται δὲν εἶχον βεβαίως οὔτε τὴν κομψότητα καὶ τὴν ἀρχιτεκτονικὴν ἐκείνην καλλονήν, οὔτε τὴν τάξιν καὶ διακόσμησιν τῶν οἰκοδομῶν τῶν μεταγενεστέρων αἰώνων, ἀλλ' ἦσαν ἁπλᾶ καὶ ἄκοσμα καταφύγια, ἄνευ χάριτός τινος καὶ μεγαλοπρεπείας. Σκηναί, κορμοὶ δένδρων, κοιλότητες ἐντὸς τῆς γῆς, καλύβαι καὶ λοιπὰ τοιαῦτα πρόχειρα, ἄκοσμα καὶ ἄμορφα οἰκήματα ἐχρησίμευον τὸ πάλαι κατὰ τὴν νηπιότητα τοῦ πολιτισμοῦ εἰς κατοικίαν τῶν ἀνθρώπων, ὥσπερ καὶ νῦν ἔτι κατοικίαι τοιαῦται ὑπάρχουσιν ἐν χρήσει παρά τισιν ἀγρίοις, ἐρεσιβίοις, νομάσι καὶ ἀπολιτεύτοις λαοῖς. Βραδύτερον, ὅτε οἱ ἄνθρωποι, ἕνεκα τῆς πληθύος καὶ ποικιλίας τῶν κοινωνικῶν ἀναγκῶν, τὰς ὁποίας εἰσήγαγε παρ' αὐτοῖς ἡ πρόοδος τοῦ πολιτισμοῦ, ἤρξαντο ἵνα ζητῶσι τρόπους καὶ μέσα πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν ἀναγκῶν τούτων, τὸ εἶδος τοῦτο τῶν κατοικιῶν ἐφάνη ὅλως ἀτελὲς καὶ ἀνεπαρκὲς, καὶ ἑπομένως μὴ ἁρμόδιον ὅπως ἀναπληρώσῃ τὸν ἀρχικὸν αὐτοῦ σκοπόν. Ἐντεῦθεν νέα σχέδια οἰκοδομῶν ὑψηλοτέρων, κομψοτέρων καὶ μεγαλοπρεπεστέρων.

Ἐκ τῶν ἀρχαίων ἐθνῶν, οἱ Αἰγύπτιοι, κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ πολιτισμοῦ αὐτῶν καὶ τοῦ ἐθνικοῦ μεγαλείου, παρέσχον δείγματα ἀρχιτεκτονικῆς καλλονῆς, καὶ κομψότητος οἰκοδομῶν οὐ τῆς τυχούσης. Οἱ Ἕλληνες ὅμως, καὶ μετὰ τούτους οἱ Ῥωμαῖοι ὑπερέβησαν πάντα τὰ ἀρχαῖα ἔθνη κατὰ τὴν μεγαλοπρέπειαν, τὸν ῥυθμὸν, καὶ τὴν ἐξωτερικὴν καὶ ἐσωτερικὴν τῶν δημοσίων καὶ ἰδιωτικῶν οἰκοδομῶν διακόσμησιν. Τούτους μιμούμενοι καὶ οἱ νεώτεροι λαοὶ, καὶ φιλοτιμούμενοι μάλιστα ἵνα ἀναδείξωσιν ἑαυτοὺς, ἐὰν μὴ κρείττονας, τοὐλάχιστον ἴσους καὶ ἐφαμίλλους τῶν ἀρχαίων κατὰ τὴν καλλιτεχνίαν, κατέβαλον πᾶσαν αὐτῶν τὴν σπουδὴν καὶ μέριμναν ὅπως ἐπιτύχωσι τούτου, καὶ ἐπέτυχον ἀληθῶς προαγαγόντες μάλιστα τὴν ἀρχιτεκτονικὴν τέχνην εἰς τὸν βαθμὸν ἐκεῖνον τῆς ἐντελείας, ἥτις διακρίνει σήμερον τὰς οἰκοδομὰς ἰδιωτικάς τε καὶ δημοσίους τῶν πλείστων πόλεων· ἐφ' ᾧ καὶ ἐναβρύνονται δικαίως σήμερον τὰ εὐνομούμενα κράτη. Ἀλλ' ἐπὶ τὸ προκείμενον ἐπανέλθωμεν.

Τρία τινα ἐξετάζει ἐνταῦθα ἡ Ὑγιεινὴ· πρῶτον, τὴν τοποθεσίαν τῶν κατοικιῶν· δεύτερον, τὴν ὕλην, ἐξ ἧς κατασκευάζονται· καὶ τρίτον, τὰ διάφορα μέρη, τὰ ἀπαρτίζοντα τὴν κατοικίαν. Περὶ ἑκάστης τῶν τριῶν τούτων συνθηκῶν, ἀπαιτουσῶν ἀνάπτυξίν τινα, ὑποχρεούμεθα ἤδη ἵνα δῶμεν ἐνταῦθα περιληπτικήν τινα ἰδέαν· ἀρχόμεθα λοιπὸν ἀπὸ τῆς πρώτης συνθήκης. Περιττὸν δ' εἰπεῖν ὅτι πρόκειται ἐνταῦθα περὶ τῶν κατοικιῶν τῶν εὐκράτων κλιμάτων, ἰδίως δὲ τοῦ ἡμετέρου.

§ 1. *Τοποθεσία τῶν κατοικιῶν.*

Αἱ κατοικίαι παρ' ἡμῖν κεῖνται συνήθως ἢ ἐπὶ πεδίου τινος, ἢ ἐπὶ λόφων καὶ ὀρέων, ἢ εἰσὶ παράλιοι, ἢ παραπο-

τάμιοι, ἢ, τέλος, γειτνιάζουσαι πρὸς δάση.

1ον Ἐξετάζοντες τὴν Ὑγιεινότητα τῶν πεδινῶν κατοικιῶν, ὀφείλομεν ἵνα λαμβάνωμεν ἀείποτε ὑπ᾽ ὄψιν τὴν ὕψωσιν τοῦ πεδίου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου αὗται κεῖνται, τὴν σχετικὴν αὐτῶν πρὸς τὸν ἥλιον θέσιν, τὴν κατάσασιν τοῦ τόπου, ἐὰν δηλαδὴ οὗτος ὑπάρχῃ ἑλώδης ἢ ξηρός. Ἐνταῦθα προστίθεμεν ἐν παρόδῳ ὅτι, κατὰ τὰς πεδιάδας τὰς καλλιεργουμένας καὶ διαβρεχομένας ὑπὸ μεγάλων ῥευμάτων ὕδατος κεῖνται αἱ πλεῖσται τῶν ἀνθουσῶν σήμερον εὐρωπαϊκῶν πόλεων.

2ον Αἱ ἐπὶ λόφων καὶ ὀρέων κείμεναι κατοικίαι, ἐὰν ὦσι τεθειμέναι ἐπὶ μικρὸν ὕψος, καὶ μὴ προσβάλλωνται διαρκῶς ὑπὸ τῶν ἀνέμων, θεωροῦνται γενικῶς ὑγιειναὶ· ἐφ᾽ ὑψηλοτέρου δὲ κείμεναι, καθίστανται ἐπιζήμιοι τῇ ὑγείᾳ καὶ ἐπιβλαβεῖς, μάλιστα διὰ τοὺς πάσχοντας χρονικὰ τοῦ στήθους καὶ τῆς καρδίας νοσήματα· ὁ δὲ λόγος ἐστὶν ἁπλούστατος· ἡ ἐλάττωσις τῆς θλίψεως τοῦ ἀέρος ἀφ᾽ ἑνὸς, ἡ ἐλάττωσις τῆς θερμοκρασίας καὶ οἱ βίαιοι ἄνεμοι ἀφ᾽ ἑτέρου, ἀρκοῦσιν ἵνα καταστήσωσι τοιαῦτα μέρη κινδυνώδη τοῖς κατοικοῦσιν ἐκεῖ, καὶ πάσχουσι τὰ ἤδη εἰρημένα νοσήματα.

3ον Αἱ παράλιοι κατοικίαι θεωροῦνται καλαὶ, ὁσάκις δὲν ἐπενεργοῦσιν ἐπ᾽ αὐτῶν ἡ ἀεννάως ἐνυπάρχουσα ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς θαλάσσης ὑγρασία, καὶ ἡ διαρκὴς τῶν ῥευμάτων τοῦ ἀέρος κίνησις, ἐὰν αὗται ὦσι πλέον τοῦ δέοντος κείμεναι ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης.

4ον Ἵνα δὲ αἱ παραποτάμιοι κατοικίαι ἔχωσι πάσας τὰς ὑγιεινὰς συνθήκας, δέον ὅπως κῆνται ὀλίγον μακρὰν τῶν ποταμῶν καὶ ῥυάκων, οὐ πολὺ δὲ ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν αὐτῶν, διότι ἄλλως εὑρεθήσονται ἐκτεθειμέναι ὑπὸ διαρκῆ

ὑγρασίαν. Αἱ πρωτεύουσαι τῶν πλείστων τῆς Εὐρώπης κρατῶν εἰσι παραποτάμιοι, διότι, πλὴν τῆς ὑγιεινότητος καὶ τῆς εὐφορίας, τὰς ὁποίας οἱ ποταμοὶ ἐπιδαψιλεύουσι τοῖς κατοίκοις, διευκολύνουσιν οὗτοι καὶ τὸν διάπλουν καὶ τὴν ἐμπορικὴν τῶν διαφόρων πόλεων σχέσιν πρὸς ἀλλήλας, παρέχοντες καὶ τὸ διὰ τὰς διαφόρους τοῦ κοινωνικοῦ βίου ἀνάγκας ὕδωρ ἄφθονον.

5ον Αἱ παρὰ τὰ δάση δὲ κείμεναι κατοικίαι, ἕνεκα τῆς ἐνυπαρχούσης ἐκεῖ ἀείποτε μικρᾶς τινος ὑγρασίας, ἀποκαθιστώσης αὐτὰς δροσερὰς, καὶ διότι ὁ ἐν αὐτοῖς κυκλοφορῶν ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ ὑπάρχει ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον καθαρὸς, αἱ κατοικίαι αὗται, λέγομεν, θεωροῦνται γενικῶς εὐάρεστοι καὶ ὑγιειναί. Ἰδοὺ διὰ ποῖον λόγον προτιμῶμεν τοιαύτας κατοικίας ἐν ὥρᾳ θέρους.

Πλὴν τούτων δὲ τῶν ἤδη μνημονευθεισῶν συνθηκῶν, δύο ἕτεραι τοιαῦται ὑπάρχουσιν ἀναπόφευκτοι ἵνα καταστῇ κατοικία τις εὐάρεστος· ἀπαιτεῖται δηλονότι πρῶτον ὅπως μὴ κῆται ἡ κατοικία αὕτη ἐπὶ γῆς ὑγρᾶς, καὶ ἀναδιδούσης ἀναθυμιάσεις βλαβερὰς τῇ ὑγείᾳ· δεύτερον, ὀφείλομεν ἵνα ἀποφεύγωμεν, ὅσον ἔνεστι, τοῦ ἐκτιθέναι αὐτὴν πρὸς τὸ μέρος, ἀφ᾽ οὗ πνέουσιν οἱ ἐπικρατοῦντες ἄνεμοι· διὰ τοῦτο, ἐκεῖ ὅπου ἐπικρατοῦσι βόρειοι ἄνεμοι, δέον ὅπως αἱ κατοικίαι ὦσιν ἐκτεθειμέναι πρὸς νότον· ὅπου δὲ οἱ νότιοι, πρὸς βορρᾶν· αὐτὸ τοῦτο ἐννοητέον καὶ περὶ τῶν λοιπῶν ἀνέμων.

Μέχρι τοῦ νῦν ἐγένετο λόγος περὶ τῶν κατοικιῶν θεωρουμένων μερικώτερον· ἀλλ᾽ ὁ ἄνθρωπος προώρισται ἵνα συζῇ ἐν τῇ κοινωνίᾳ, ἐντὸς τῆς ὁποίας ἀναστρέφεται, μετὰ τῶν ὁμοίων αὐτῷ ἀνθρώπων, τοὺς ὁποίους ὀφείλει ἵνα ἀπεργάζηται κοινωνοὺς τῶν αἰσθημάτων αὐτοῦ καὶ ἰδεῶν, καὶ

SISMANOGLIO

τῶν ὁποίων τὴν θλῖψιν καὶ χαρὰν καθῆκον ἔχει ὅπως συμμερίζηται μετ' ἀδόλου καὶ εἰλικρινοῦς ἀγάπης. Ἡ αἰτία αὕτη, καὶ αἱ ἀνάγκαι τοῦ ἀνθρώπου τόσῳ φυσικαὶ ὅσῳ καὶ ἠθικαὶ, ὑπεχρέωσαν τοὺς ἀνθρώπους ἵνα συνέλθωσιν ἐπὶ τὸ αὐτὸ, καὶ ἀποτελέσωσι κοινωνίας. Ἐντεῦθεν λοιπὸν ἔλαβον τὴν ἀρχὴν αὐτῶν αἱ καλούμεναι κῶμαι, κωμοπόλεις καὶ μεγάλαι πόλεις, αἵτινες, συγκροτούμεναι ὑπὸ ἀριθμοῦ τινος μικροῦ ἢ μεγάλου οἰκιῶν, κατὰ λόγον τῆς φύσεως τόπου τινος καὶ τῶν διαφόρων τῆς κοινωνίας ἀναγκῶν, καὶ ὡς τοιαῦται ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν θεωρούμεναι, ἐπέχουσιν ἐν τῇ ἱστορίᾳ τῆς Ὑγιεινῆς σημαντικὴν θέσιν. Ποῖαι λοιπὸν εἰσὶν αἱ καταλληλότεραι καὶ αἱ μᾶλλον ἀναγκαῖαι συνθῆκαι ἵνα καταστῇ μία κατοικία εὐάρεστος καὶ ὑγιεινὴ ἐν πόλει τινι; Ὁποῖα δέ τινα ἀπαιτοῦνται πρὸς βελτίωσιν πόλεώς τινος ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν θεωρουμένης; Τὰς δύο ταύτας προτάσεις ἐρχόμεθα ἵνα ἀναπτύξωμεν ἤδη ἀλληλοδιαδόχως μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριβολογίας καὶ συντομίας.

Μία κατοικία, ἐντὸς πόλεώς τινος κειμένη, τότε μόνον θεωρεῖται ὡς ἐκπληροῦσα ἐντελῶς τὰς ἀπαιτουμένας ὑπὸ τῆς Ὑγιεινῆς συνθήκας, ὅταν κῆται ἐπὶ θέσεως μᾶλλον ἢ ἧττον ὑψηλῆς, ὑπάρχῃ δὲ καταλλήλως ἐκτεθειμένη· καθίσταται δὲ αὕτη ἧττον εὐάρεστος καὶ ὑγιεινὴ, ὅταν εὑρίσκηται ἐπὶ τοποθεσίας περιεχούσης πληθυσμὸν πολὺν ἀνθρώπων καὶ πεπυκνωμένον· τοὐναντίον δὲ, ἡ οἰκία ἡ κειμένη ἐπί τινος πλατείας, ἢ πλησίον δένδρων καὶ περιπάτων, ἢ ἐπί τινος ὁδοῦ πλατείας καὶ καλῶς ἐκτεθειμένης τοιαύτη κατοικία ἀποτελεῖ τὴν ἐν αὐτῇ διαμονὴν λίαν ὠφέλιμον καὶ εὐχάριστον.

Πρόκειται ἤδη ἵνα μάθωμεν τίνι τρόπῳ βελτιοῦται πόλις τις καὶ καθίσταται εὐχάριστος καὶ ὑγιεινή. Ἰδοὺ λοιπὸν

ὁποῖαι συνθῆκαι ἀναγκαῖαι θεωροῦνται πρὸς ἐπίτευξιν τούτου.

1ον Αἱ ὁδοὶ τῆς πόλεως ταύτης δέον ὅπως ὦσι πλατεῖαι, εὐθεῖαι καὶ εὐάεροι.

2ον Ὦσι δὲ λιθόστρωτοι, ἔχουσαι ἑκατέρωθεν παρόχθια, ὑπὸ τὰ ὁποῖα ῥέουσι τὰ ὕδατα καὶ λοιπαὶ ἀκαθαρσίαι.

3ον Πᾶσαι αἱ μεγάλαι ὁδοὶ καὶ λεωφόροι δέον ὅπως ὑπάρχωσιν ἐστολισμέναι διὰ δένδρων, διακεκοσμημέναι δὲ διὰ πλατειῶν καὶ περιπάτων πολλῶν.

4ον Συμφέρει ὅπως αἱ ὁδοὶ αὗται τὸν μὲν χειμῶνα καθαρίζωνται ἀπὸ τῶν παντὸς εἴδους ἀκαθαρσιῶν, τὸ δὲ θέρος βρέχωνται συνεχῶς.

5ον Τὰ καταστήματα, ἐν οἷς κατεργάζονται ὕλαι νοσηραὶ καὶ κινδυνώδεις, ἔστωσαν μακρὰν τῆς πόλεως καὶ ἐν ἀποκέντρῳ τινὶ τόπῳ.

6ον Αἱ οἰκίαι δὲ, ὅσον οἷόν τε, διεσπαρμέναι, οὐχὶ δὲ ἀλλεπάλληλοι, πεπυκνωμέναι καὶ πολυώροφαι. (*)

§ 2. *Ὕλη, ἐξ ἧς κατασκευάζονται αἱ κατοικίαι.*

Αἱ παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει ὑπάρχουσαι διὰ τὴν οἰκοδομὴν τῶν οἰκιῶν ὕλαι εἰσὶ τριῶν εἰδῶν· οἱ λίθοι αἱ ὀπτὰι

(*) Αἱ πλεῖσται τῶν Εὐρωπαϊκῶν πόλεων παριστῶσι σήμερον πάσας ταύτας τὰς συνθήκας συνηνωμένας· ἀλλ' οὐχ οὕτως ἔχει καὶ παρ' ἡμῖν δυστυχῶς. Ἔνθα αἱ συνθῆκαι αὗται ἢ ἐλλείπουσιν ὅλως, ἢ καὶ ἐὰν ὑπάρχωσιν εἰσὶν ὅμως ἀτελεῖς κατὰ τὸ πλεῖστον αὐτῶν μέρος. Ἐν τῇ πρωτευούσῃ αὐτῇ τοῦ Ὀθωμανικοῦ κράτους, ἐν τῇ πόλει τοῦ Κωνσταντίνου, διαβαίνει τις σήμερον ἔτι μέρη τινα, κατὰ τὰ ὁποῖα ἡ διηνεκῶς ἐνυπάρχουσα ὑγρασία, ἕνεκα τῆς δυσκόλου κυκλοφορίας τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ἀποτελεῖ τὴν διαμονὴν δυσάρεστον καὶ ἐπιζήμιον τῇ ὑγείᾳ. Ἐνταῦθα αἱ ὁδοὶ ὑπάρχουσι στενώταται, πλήρεις βορβόρου καὶ δυσώδεις, αἱ δὲ οἰκίαι πεπαλαιωμέναι, ἐτοιμόῤῥοποι καὶ κάθυγροι, ἕνεκα τῆς παντελοῦς σχεδὸν ἐλλείψεως τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα· ἐν ἅπα

πλίνθοι (τοῦβλα) καὶ αἱ σανίδες. Προτιμητέα θεωρεῖται ἡ διὰ λίθων κατασκευὴ μιᾶς οἰκίας, διότι ἀποτελεῖ αὐτὴν στερεωτέραν καὶ ὑγιεινοτέραν. Ἐπειδὴ ὅμως οἰκοδομὴ διὰ λίθων ἀπαιτεῖ δαπάνας χρηματικὰς πολλὰς, ἐφαντάσθησαν πολλοὶ ἵνα ἀντικαταστήσωσι τοὺς λίθους διὰ τῶν ὀπτῶν πλίνθων, αἱ ὁποῖαι ὑπὸ οἰκονομικὴν μὲν ἔποψιν θεωρούμεναι ὑπάρχουσιν ἄριστα διὰ τὸ εὔωνον αὐτῶν, ὑπὸ ὑγιεινὴν δὲ, φέρουσι τὰ δευτερεῖα μετὰ τὴν διὰ λίθων οἰκοδομήν· δέον ὅμως ὅπως αἱ πλίνθοι αὗται ὦσι κεκαυμέναι καλῶς καὶ ξηρόταται, ἄλλως διατηροῦσιν ὑγρασίαν τινα ἐπιβλαβῆ ἔχουσαν ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπιρροήν. Αἱ ξύλινοι δὲ οἰκίαι ὑπάρχουσι ψυχραὶ τὸν χειμῶνα, ἔκαστος δὲ ἐννοεῖ διατί. Ἐνταῦθα σημειοῦμεν ἐν παρόδῳ ὅτι, ἡ διαμονὴ ἐν νεοδμήτῳ οἰκίᾳ ἐπιφέρει δυσάρεστά τινα, οἷον, ῥευματισμοὺς, κεφαλαλγίαν, ἴλιγγας, συμπτώματα, ἅτινα πηγάζουσιν ἐκ τῆς ἐνυπαρχούσης ἔτι ἐν τῇ οἰκίᾳ ὑγρασίας, καὶ τῆς ὀσμῆς τῶν βαφῶν, ὧν ἐποιήσαντο χρῆσιν ἐπὶ τῆς οἰκοδομῆς. Καὶ ἡ μὲν ὑγρασία ἀφαιρεῖται διὰ τῆς θερμότητος τοῦ πυρὸς ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, διὰ τοῦ ἀέρος δὲ κατὰ τὸ θέρος. Τὴν ὀσμὴν δὲ τῶν βαφῶν ἀφαιροῦμεν ἀερίζοντες

γνώστης ἐννοεῖ ἤδη εὐκόλως ὅτι πρόκειται λόγος ἐνταῦθα περὶ τῶν Ἰουδαϊκῶν συνοικιῶν ἰδίως καὶ κατ' ἐξαίρεσιν. Ἐὰν ἤδη προσθῶμεν τούτοις ἅπασι καὶ τὴν ἀκηδίαν τῶν κατοικούντων ἐν ταῖς συνοικίαις ταύταις καὶ τὴν καταμαστίζουσαν αὐτοὺς πενίαν, ἐξηγοῦμεν ταχέως τὴν κακὴν ἐντύπωσιν, τὴν ἐπιγενομένην ἐκ τοῦ οἰκτροῦ τούτου θεάματος, ὅπερ προσβάλλει τὸν διαβαίνοντα ἐκεῖθεν. Τοιαύτη ἀνώμαλος καὶ ἀπηρχαιωμένη κατάστασις δὲν ἐδύνατο βεβαίως ἵνα παραταθῇ ἔτι ἐν πλήρει ΙΘ΄. αἰῶνι· διὸ πρὸ πολλοῦ ἤδη ἡ ἐπιτόπιος ἀρχὴ ἐπελάβετο τῆς θεραπείας τῶν ἐκ ταύτης προκυπτόντων δεινῶν, διατάττουσα τὴν πλάτυνσιν τῶν ὁδῶν, κατασκευὴν οἰκιῶν ὑψηρεφῶν, καὶ ἐφαρμόζουσα πάντ' ὅσα ὁ νεώτερος πολιτισμὸς καὶ ἡ ὑγιεινὴ ὑπαγορεύουσιν ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, ἐκποδὼν δὲ ποιουμένη πᾶν ὅ,τι ἀντίκειται τῇ ὑγείᾳ τῶν κατοίκων.

τὴν οἰκίαν ἀδιαλείπτως καὶ ἐπί τινας ἡμέρας πρὶν ἢ εἰσέλθωμεν εἰς αὐτήν.

§ 3. *Διάφορα μέρη, ἀπαρτίζοντα τὴν κατοικίαν.*

Ἑκάστη ἰδιωτικὴ κατοικία σύγκειται ἐκ διαφόρων μερῶν. Παρ' ἡμῖν αἱ συνήθεις οἰκίαι εἰσὶ διώροφοι ἢ τριώροφοι· σπανίως δ' ἀπαντᾷ τις οἰκίας ὑπερβαινούσας τὰς τρεῖς ὀροφάς. Ἑκάστη ὀροφὴ περιέχει ἴδια αὐτῇ μέρη. Οὕτως, ἀρχόμενοι ἀπὸ τῆς κατωτέρας ὀροφῆς, εὑρίσκομεν κατὰ τὴν αὐτὴν σειρὰν μίαν αὐλὴν μᾶλλον ἢ ἧττον ἐκτεταμένην, τὸ μαγειρεῖον, ἀποθήκας τινας, τὸν ἀπόπατον καὶ ἓν ἢ δύο δωμάτια διὰ ὑπηρέτας. Ἐὰν ὁ ἀὴρ εἰσέρχηται καὶ ἐξέρχηται ἐλευθέρως κατὰ τὰ μέρη ταῦτα, αἱ δὲ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου ἔχωσι τὴν δίοδον ἀκώλυτον, ἡ ὀροφὴ αὕτη ὑπάρχει ὑγιεινὴ· ἄλλως, ἡ ἀκατάπαυστος ὑγρασία, ἥτις ὑπάρχει κατὰ τὰ μέρη ταῦτα, καὶ αἱ ἐξ αὐτῶν ἀποπεμπόμεναι ἀναθυμιάσεις μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστοι, ἀποτελοῦσιν αὐτὴν νοσώδη. Ἡ δευτέρα ὀροφὴ, συγκειμένη ἐκ δωματίων ἀορίστου ἀριθμοῦ καὶ μιᾶς αἰθούσης, ὑπάρχει μᾶλλον εὐάρεστος καὶ ὑγιεινὴ, διότι καὶ ὁ ἀὴρ κυκλοφορεῖ ἐνταῦθα ἐλευθέρως, καὶ αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου προσβάλλουσιν αὐτὴν ἱκανῶς. Μετὰ τὴν ὀροφὴν ταύτην ἔρχεται τελευταῖον ἡ τρίτη, ἥτις θεωρεῖται γενικῶς ὑγιεινοτέρα καὶ μᾶλλον εὐάερος τῶν λοιπῶν δύο· διότι καθόσον ἀναβαίνει τις πρὸς τὰ ἄνω, ἡ ὑγρασία ἐκλείπει, ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ γίνεται καθαρώτερος καὶ ξηρότερος, ὁ δὲ ἥλιος φωτίζει κάλλιον. Τὰ ὑπόστεγα δωμάτια, ἅπερ ἀπαντῶμεν ἔν τισιν οἰκίαις, ἔχουσι τὸ ἐλάττωμα ὅπως ὦσι τὸν μὲν χειμῶνα ψυχρότατα, τὸ δὲ θέρος πάλιν θερμότατα.

Ἰδοὺ δὲ ἤδη ποῖα θεωρεῖται κατὰ τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας

καλὴ καὶ ὑγιεινὴ κατοικία. Ἐκείνη, ἥτις εὑρίσκεται μεταξὺ κήπων πεφυτευμένων· ἥτις ὑπάρχει ὑψωμένη ὀλίγον ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς γῆς· ἡ ἔχουσα τὰ διάφορα αὐτῆς μέρη, ἐκ τῶν ὁποίων σύγκειται, εὐρύχωρα, καλῶς φωτιζόμενα καὶ ἀεριζόμενα κατὰ τὸ θέρος, καλῶς δὲ κεκλεισμένα καὶ θερμαινόμενα κατὰ τὴν ψυχρὰν καὶ ὑγρὰν τοῦ ἔτους ἐποχήν· ἐν ᾗ τὰ διάφορα δωμάτια ὑπάρχουσιν εὐρύχωρα καὶ ἀναλογοῦντα πρὸς τὸν ἀριθμὸν τοῦ προσωπικοῦ τῆς οἰκίας· καθ' ἣν τὸ μαγειρεῖον κεῖται μακρὰν ὀλίγον, ὥστε ἡ ἀποφορὰ τῶν ἀνθράκων καὶ ἡ ὀσμὴ τῶν φαγητῶν μὴ δύνωνται εἰσέρχεσθαι εἰς τὰ οἰκήματα, ἡ οἰκία αὕτη, λέγομεν, ὑπάρχει ἡ καταλληλοτέρα εἰς κατοικίαν, καὶ ἐκείνη, ἥτις ἐκπληροῖ ἐντελέστερον τοὺς ὑπὸ τῆς ὑγιεινῆς ἀπαιτουμένους ὅρους. Ὡς συμπλήρωμα δὲ τούτων πάντων προστίθεμεν μετὰ τοῦ Κ. Λόνδου (Londe) ὅτι, ἐν καιρῷ νυκτὸς οὐδόλως συμφέρει ἵνα ὑπάρχωσιν ἐν τῷ θαλάμῳ, ἐν ᾧ κατεύδει τις, κατοικίδιον ζῶον, ἢ λύχνος, εἴτε θερμάστρα, ἢ πύρουνα, καίοντας ἔχοντα ἄνθρακας, εἴτε φυτὰ, ἢ καὶ ἄνθη· ταῦτα πάντα μολύνουσι τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα τοῦ θαλάμου, ἀποῤῥοφῶντα τὰ μὲν τὸ ὀξυγόνον αὐτοῦ, τὰ δὲ φυτὰ καὶ ἄνθη μὴ δυνάμενα ἀποχωρίσαι, δι' ἔλλειψιν ἡλιακοῦ φωτὸς, τὸ ὀξυγόνον ἀπὸ τοῦ ἐνυπάρχοντος ἐν τῷ οἰκήματι ἀνθρακικοῦ ὀξέος.

Παραλείπομεν ἐνταῦθα, συντομίας ἕνεκα, λεπτομερείας τινας, ἀφορώσας τὴν ἐσωτερικὴν καὶ ἐξωτερικὴν τῶν οἰκιῶν διάταξιν, καὶ μικρὸν τὸ διάφορον παρεχούσας· ἄλλως τε τὰ ἀνωτέρω εἰρημένα ἀρκοῦσι, νομίζομεν, ἵνα παράσχωσι γενικήν τινα ἰδέαν περὶ τοῦ συνόλου μιᾶς οἰκίας καὶ τῶν παραρτημάτων αὐτῆς.

Περὶ τεχνητῆς θερμάνσεως.

Ἵνα προφυλάττωνται ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς κακῆς τούτου ἐπιῤῥοῆς ἐπὶ τοῦ σώματος, οἱ ἄνθρωποι ἀνέκαθεν ἐζήτησαν μέσα τινα ἀναπληρωτικὰ τῆς ἐλλείψεως τῆς ἡλιακῆς θερμότητος· τοιοῦτό τι μέσον ὑπάρχει ἡ δι' ἐμπρησίμων ὑλῶν παραγωγὴ τεχνητῆς θερμότητος.

Ἄλλοτε κατὰ τὴν νηπιότητα τοῦ πολιτισμοῦ, οἱ ἄνθρωποι ἀνάπτοντες πυρὰν διὰ ξύλων καὶ περικαθήμενοι ἐθερμαίνοντο. Τοὺς ἀρχαίους μιμούμενοι καὶ σήμερον ἔτι λαοί τινες τοῦ ἡμετέρου κλίματος, χρῶνται ἀπαραλλάκτως τῷ αὐτῷ τρόπῳ πρὸς θέρμανσιν ἐν ὥρᾳ χειμῶνος. Προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου, τὸ μέσον τοῦτο τῆς θερμάνσεως ἐθεωρήθη παρὰ τοῖς πεπολιτευμένοις λαοῖς ἐλλειπὲς καὶ δύσχρηστον· διά τοι τοῦτο ἐπενοήθησαν βραδύτερον αἱ θερμάστραι, αἱ ἑστίαι καὶ τὰ πύρουνα, περὶ ὧν δέον ἵνα εἴπωμεν βραχέα τινα.

Ἡ θερμάστρα, ἥτις ἀπὸ τῆς ἐφευρέσεως αὐτῆς ἔλαβε πολλὰ καὶ ποικίλα σχήματα καὶ μεταβολὰς κατὰ τὴν ὕλην, ἐξ ἧς σύγκειται, ἔχει τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς ὡς καὶ τὰς ἐλλείψεις. Θερμαίνει μὲν καλῶς καὶ ταχέως τὸ δωμάτιον, ξηραίνει ὅμως τὸν ἀτμοσφαιρικὸν τοῦ οἰκήματος ἀέρα· καὶ ἐὰν δὲν ἔρχηται ἀλλαχόθεν ἀήρ, ἵνα ἀναπληρῇ τὸν μεμολυσμένον τοῦ δωματίου τούτου ἀέρα, οὐδεμία ἀμφιβολία ὑπάρχει ὅτι δύνανται ἵνα προκύψωσιν δυσάρεστά τινα· πλὴν τούτου, αἱ μεταλλικαὶ χυτὰὶ θερμάστραι διαχέουσιν ὀσμὴν δυσάρεστον, ναυτιώδη, δυναμένην ἐπαγαγεῖν κεφαλαλγίαν κλπ. Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τούτων, προτιμητέαι θεωροῦνται αἱ ἀργιλόπλαστοι θερμάστραι. Τὴν ξηρασίαν τοῦ ἐν τῷ δωματίῳ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος προλαμ-

βάνομεν, τιθέντες ἐπὶ τῆς θερμάστρας ἀγγεῖον πλῆρες ὕδατος.

Ἡ διὰ τῆς ἑστίας παραγωγὴ θερμότητος ἐντὸς τῶν δωματίων μιᾶς οἰκίας ὑπάρχει τὸ ἁπλούστερον καὶ ὑγιεινότερον μέσον. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἑστία ὡς ἐκ τῆς κατασκευῆς αὐτῆς πληροῖ τὸ δωμάτιον καπνοῦ, τὸ δὲ πλεῖστον τῆς παραγομένης θερμότητος ἀπόλλυται, ἕνεκα τῆς ἀεννάου ἀπορροφήσεως αὐτῆς ὑπὸ τῆς καπνοδόχης, διὰ ταύτας τὰς δύο κυριωτέρας αἰτίας, καὶ τὸ μέσον τοῦτο τοῦ θερμαίνειν ἀπέβαλλε πολὺ τῆς ἀξίας αὐτοῦ, ἐὰν ἡ τέχνη δὲν ἀνεπλήρου τὴν ἔλλειψιν ταύτην διὰ μέσων καταλλήλων καὶ εὐρυῶν.

Τὰ παρ' ἡμῖν γνωστὰ καὶ ἐν χρήσει ὄντα πύραυνα (μαγκάλια) θεωροῦνται γενικῶς ἐπιβλαβῆ, διότι γίνονται παραίτια δυσαρέστων τινων συμπτωμάτων, οἷον, κεφαλαλγίας, ἀσφυξίας, ἐνίοτε δὲ καὶ τοῦ θανάτου αὐτοῦ, ὅταν οἱ μὲν ἄνθρακες ἡμίκαυστοι ὄντες ἀναπτύσσωσι δηλητηριώδη τινα ἀέρια, ἡ δὲ εἴσοδος τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος κωλύηται κεκλεισμένου ὄντος τοῦ δωματίου.

Πρὸς παραγωγὴν τεχνητῆς θερμότητος ποιούμεθα χρῆσιν τῶν ξύλων καὶ ξυλανθράκων. Τὰ ξηρά, πυκνὰ καὶ χονδρὰ ξύλα, καθὼς καὶ οἱ ἐκ τοιούτων ξύλων παραγόμενοι ἄνθρακες, προτιμητέα εἰσί, διότι ἀκτινοβολοῦσι πλειότερον θερμογόνον. Εἰρήσθω δὲ διὰ τοὺς ποιουμένους χρῆσιν τῶν γαιανθράκων ὅτι, ὁ γαιάνθραξ ὑπάρχει μὲν ἐξαίρετος καύσιμος ὕλη, ἀλλὰ σπανίως καίει ἐντελῶς, διότι ἀποσβέννυται ταχέως· προσέτι ἔχει καὶ τὸ ἐλάττωμα τοῦ ἀναδιδόναι ὀσμήν τινα ναυτιώδη καὶ πυκνότατον καπνόν.

Περὶ Φωτισμοῦ.

Ἀρχομένης τῆς νυκτὸς, καταφεύγομεν εἰς μέσα τινα τεχνητὰ, διὰ τῶν ὁποίων ζητοῦμεν ἵνα ἀναπληρώσωμεν τὴν ἔλλειψιν τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς, ἐκλιπόντος ἀπὸ τοῦ ὁρίζοντος

καὶ ἀφανοῦς γενομένου. Αἱ πρὸς παραγωγὴν τοῦ τεχνητοῦ φωτὸς ἐν χρήσει οὖσαι σήμερον ὕλαι εἰσὶν ὁ ἐκ τοῦ στέατος διαφόρων ζώων καὶ ἑτέρων ὑλῶν κατασκευαζόμενος κηρὸς καὶ τὸ ἔλαιον.

Ὁ στεάτινος κηρὸς ἀναδίδωσι καπνὸν, ὅστις ἐρεθίζει πολλάκις τὸν λάρυγγα καὶ προκαλεῖ βῆχα. Ὁ ἐκ τοῦ μελισσείου κηρίου κατασκευαζόμενος κηρὸς προτιμᾶται· ὑπερέχει ὅμως καὶ προτιμώτερος ὑπάρχει ὁ τοῦ σπέρματος τοῦ κήτους καταχρηστικῶς καλούμενος κηρὸς, διότι οὗτος καίει ἐντελῶς, ὑπάρχει δὲ καθαρὸς, καὶ ἀναδίδωσι μικρὰν ποσότητα καπνοῦ, καὶ ταύτην ὅμως ἀνεπαίσθητον.

Ἡ παραγωγὴ φωτὸς διὰ τοῦ ἐλαίου γίνεται, ὡς γνωστὸν, ἐμβαπτομένης τῆς θρυαλλίδος ἐντὸς λυχνίας περιεχούσης ἔλαιον. Ἡ ἐπιθυμία τοῦ ἐφευρίσκειν πάντοτε νέας εὐκολίας ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἐκπληροῦν εὐχερέστερον καὶ ποικιλοτρόπως τὰς οἰκιακὰς ἀνάγκας, καὶ ἡ ἰδέα τοῦ κομψοῦ καὶ ποικίλου ἠνάγκασαν τοὺς ἀνθρώπους ἵνα ἐφεύρωσι καὶ πολλὰ εἴδη λυχνιῶν, τῶν ὁποίων σκοπὸς ὑπάρχει τοῦ φωτίσαι τὴν οἰκίαν διὰ πλείονος καὶ λαμπροτέρου φωτός.

Περὶ Δημοσίων Κατοικιῶν.

Πᾶν οἰκοδόμημα, μέγα καὶ εὐρύχωρον κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον, χρησιμεῦον εἰς τὸ δέχεσθαι ἱκανὴν ποσότητα ἀνθρώπων κατὰ τὸν αὐτὸν χρόνον, καλεῖται *Δημόσιος κατοικία*. Ἐνταῦθα ἀνάγονται αἱ ἐκκλησίαι, τὰ θέατρα, τὰ νοσοκομεῖα, οἱ στρατῶνες, ἐν γένει πᾶσαι αἱ δημόσιοι οἰκοδομαὶ, ἐν αἷς εὑρίσκονται πολλοὶ ἄνθρωποι συνηγμένοι ἐπὶ τὸ αὐτό. Ὀλίγας ἤδη λέξεις περὶ ἑκάστης τούτων τῶν οἰκοδομῶν.

Περὶ Ἐκκλησιῶν.

Αἱ ἐκκλησίαι ὑπάρχουσαι μέρη κοινά, ἐν οἷς συνερχόμενοι οἱ πιστοὶ προσφέρουσι πρὸς τὸ Ὕψιστον Ὂν τὴν λατρείαν αὐτῶν, δέον ὅπως ἔχωσιν ἔκτασιν μεγάλην καὶ ἱκανὴν εὐρυχωρίαν, θύρας δὲ καὶ θυρίδας ὑψηλὰς καὶ πλατείας, ἵνα οὔτε ἡ εἴσβολὴ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων παρεμποδίζηται, οὔτε ἡ εἴσοδος τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἀπαντᾷ κώλυμά τι ἐν τῇ κυκλοφορίᾳ αὐτοῦ· διότι ἄλλως ὁ ἐν τῷ ναῷ ἀὴρ, μολυνόμενος ὑπὸ τῆς ἀναπνοῆς τοσούτων ἀνθρώπων, καὶ διαφθειρόμενος ὑπὸ τῶν καιουσῶν λαμπάδων καὶ τῶν κηρίων, δύναται ἵνα ἐπαγάγῃ ἀναμφιβόλως δυσάρεστά τινα συμπτώματα, ὅταν δὲν ἀλλάσσηται συνεχῶς δι' ἔξωθεν ἐρχομένου νέου ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, καθὼς συμβαίνει ἵνα ἴδωμεν τοιαῦτά τινα ἐνίοτε κατὰ τὰς μεγάλας ἱεροτελεστίας καὶ τὰς ἐπισήμους ἡμέρας, ὁπότε ἡ συρροὴ τῶν πιστῶν ἐν ταῖς ἐκκλησίαις ὑπάρχει μεγάλη· ἀσφυξίαι, λειποθυμίαι, κεφαλαλγίαι κλπ. ἀναφαίνονται τότε συνεχῶς. Προσέτι συμφέρει ὅπως τὸ ἔδαφος τῶν ἐκκλησιῶν ᾖ κεκαλυμμένον ἐν καιρῷ χειμῶνος διὰ σανίδων, ἵνα προφυλάττῃ τοὺς ἱσταμένους ἀπὸ τῆς ὑγρασίας. Καὶ ταῦτα μὲν παραγγέλει ἡ Ὑγιεινή. Εὐτυχῶς ὅμως αἱ ἐκκλησίαι ἡμῶν δὲν ὑπολείπονται κατὰ τοῦτο. Ἀνεγερθεῖσαι ἀξίως τοῦ προορισμοῦ αὐτῶν, παρέχουσαι δὲ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον συνηνωμένας πάσας ταύτας τὰς συνθήκας, παριστῶσιν ἀρχιτεκτονικὴν λαμπρότητα καὶ μεγαλεῖον οἰκοδομῆς, προκαλοῦσης τὸ σέβας καὶ τὸν θαυμασμὸν τῶν εἰσερχομένων εἰς ταύτας πιστῶν. Προωρισμέναι λοιπὸν οὖσαι ἵνα χρησιμεύωσιν ὡς τόπος κοινῆς λατρείας, ἐμφαίνουσι τοσαύτην μεγαλοπρέπειαν καὶ λαμπρότητα, διότι μέγας καὶ ἄπειρός

ἐστιν ὁ ἐν αὐταῖς λατρευόμενος Θεός.

Περὶ Θεάτρων.

Ταῦτα ᾠκοδομημένα οὕτως, ὅπως ἔχουσι σήμερον, παριστῶσιν ἄτοπά τινα, καὶ ἑπομένως δὲν ἐκπληροῦσιν ἐντελῶς τὰ ὑπὸ τῆς Ὑγιεινῆς παραγγελόμενα. Προωρισμένα ὄντα τὰ θέατρα ἵνα δέχωνται ἐντὸς αὐτῶν μεγάλην ποσότητα ἀνθρώπων διαμενόντων ἐφ' ἱκανὰς ὥρας, στεροῦνται τῆς εὐρυχωρίας ἐκείνης, ἥτις ὑπάρχει ἀναγκαία ἐν οἰκοδομήματι τοιούτῳ, πρὸς εὐκολωτέραν μὲν ἔξοδον τοῦ ἐκ τῆς ἀναπνοῆς τῶν θεατῶν καὶ τῆς πληθύος τῶν φώτων μεμολυσμένου ἀέρος, εὐχερεστέραν δὲ καὶ ἐλευθέραν εἴσοδον τοῦ ἔξωθεν ἐρχομένου καθαροῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Διὰ τὴν σημαντικὴν λοιπὸν ταύτην ἔλλειψιν, οἱ θεαταὶ ἀναγκάζονται, ἅμα δοθείσης εὐκαιρίας, ἵνα ἐξέλθωσι τοῦ θεάτρου, ὅπως ἀναπνεύσωσιν εὐχαρίστως τὸν ἐκτὸς ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα.

Τῇ αὐτῇ κατηγορίᾳ ὑπάγονται καὶ τὰ κοινοβιακὰ καταστήματα, ὡς τὰ ὑποτροφεῖα, γυμνάσια, ὀρφανοτροφεῖα κλπ. Καὶ ταῦτα ὀφείλουσιν ἵνα ἔχωσι τὰς αἰθούσας τῆς σπουδῆς εὐρείας, μεγάλα συνυπνωτήρια, συσσίτια ἐκτεταμένα, ὅπως ἡ κυκλοφορία τοῦ ἀέρος μὴ κωλύηται, ἀλλ' ἐνεργῆται δεόντως καὶ καθ' ὅλην τὴν ἔκτασιν. Πᾶν μέσον μολυσμοῦ καὶ σήψεως δέον ὅπως αἴρηται ἐκ μέσου, παντοιοτρόπως δὲ ἡ τάξις καὶ καθαριότης ἔστω τὸ κυριώτερον μέλημα τῶν διευθυνόντων τοιαῦτα καταστήματα.

Περὶ Νοσοκομείων.

Ἡ σύστασις τῶν Νοσοκομείων ὀφείλεται τῇ ἐποχῇ ἐκείνῃ, καθ' ἣν ὁ Χριστιανισμὸς ἤρξατο διαχέειν τὰς κοινωφελεῖς καὶ σωτηρίους αὐτοῦ ἀρχὰς ἐπὶ πᾶσαν τὴν ὑφήλιον.

Ἀληθὲς μὲν ὑπάρχει ὅτι καὶ πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης οἱ ἄνθρωποι οὐδέποτε ἔπαυσαν ἀποδιδόντες τοῖς ἀσθενοῦσιν ἀπόροις τὴν ἀναγκαίαν αὐτοῖς παραμυθίαν, ἀσχολούμενοι περὶ τὴν θεραπείαν τούτων, καὶ ἐκπληροῦντες οὕτως ἓν ἐκ τῶν ἱερωτέρων καθηκόντων, ὅσα τὸ αἴσθημα τῆς εὐποιΐας καὶ τῆς τοῦ πλησίον ἀγάπης ὑπηγόρευεν αὐτοῖς· ἀλλ' οὔτε Νοσοκομεῖα τοιαῦτα, ὁποῖα βλέπομεν σήμερον, ὑπῆρχον τότε, οὔτε ἄλλα τοιοῦτου ὡς ἔγγιστα εἴδους καταγώγια, ἀλλ' οἱ ἀσθενεῖς ἀπῆρχοντο εἰς τοὺς ναοὺς, ἵνα αἰτήσωνται παρὰ τῶν ἱερέων τὴν θεραπείαν αὐτῶν. Οἱ ναοὶ λοιπὸν ἐχρησίμευον καὶ παρ' Αἰγυπτίοις καὶ Ἕλλησιν ὡς ἄσυλα τῶν ἐνδεῶν ἀσθενῶν. Κατὰ τοὺς πρώτους δὲ Μ. Χ. αἰῶνας, οἱ Ἐκκλησιαστικοὶ, παρ' οἷς ἦν ἔθος τοῦ μετέρχεσθαι τὴν ἰατρικὴν, συνέλαβον πρῶτοι τὴν ἰδέαν τῆς ἀνεγέρσεως Νοσοκομείων, ἐν οἷς, κατὰ χρέος ἐπιβαλλόμενον αὐτοῖς ὑπὸ τοῦ Χριστιανισμοῦ, παρεῖχον τοῖς ἀσθενέσι καὶ πενομένοις τὰς ἀναγκαίας βοηθείας· ἔκτοτε πλέον ὁ ἀριθμὸς τῶν Νοσοκομείων ἐπληθύνετο, καθόσον ὁ Χριστιανισμὸς ἐφηπλοῦτο καὶ ἐστερεοῦτο, τὰ δὲ φῶτα τῆς παιδείας καὶ τοῦ πολιτισμοῦ διεδίδοντο πανταχοῦ.

Ἐκ τῶν ἀφορώντων τὴν δημόσιον ὑγείαν οὐσιωδεστέρων ἀντικειμένων ὑπάρχει ἓν καὶ τὸ περὶ Νοσοκομείων· ἡ Ὑγιεινὴ ἐπιλαμβανομένη τῆς σπουδῆς τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἐξετάζει τὰς γενικὰς συνθήκας, αἵτινες λογίζονται χρήσιμοι καὶ ἀναγκαῖαι πρὸς καταρτισμὸν ἑνὸς Νοσοκομείου. Τὰς συνθήκας ταύτας ἐπισυνάπτομεν ἐντεῦθα.

Πρῶτον. Τὸ Νοσοκομεῖον δέον ὅπως κῆται ἐκτὸς τῆς πόλεως, ἀλλὰ πλησίον αὐτῆς, ἢ τοὐλάχιστον ἐν συνοικίᾳ τινὶ ὀλιγανθρώπῳ καὶ μεμονωμένῃ, καὶ ἔνθα ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ κυκλοφορεῖ ἐλευθέρως· γειτνιάζῃ δὲ προσέτι κατά τινα

ἀπόστασιν πρὸς δάση καὶ ῥέοντα ὕδατα.

Δεύτερον. Πρέπει ἵνα τοῦτο κατέχῃ χῶρον γῆς ἐκτεταμένον, ὅπως μὴ τὰ διάφορα αὐτοῦ μέρη προσεγγίζωσιν ἀλλήλοις, ἀλλ' ὑπάρχωσι κεχωρισμένα διὰ κήπων καὶ αὐλῆς.

Τρίτον. Αἱ πτέρυγες τούτου δέον ὅπως ὦσιν ἐπιμήκεις, παράλληλοι πρὸς ἀλλήλας, καὶ ἀνάλογοι πρὸς τὰς χρείας αὐτοῦ, χωριζόμεναι δὲ ἀπ' ἀλλήλων διὰ κήπων.

Τέταρτον. Αἱ αἴθουσαι τῶν ἀσθενῶν συμφέρει ἵνα ὦσιν εὐρύχωροι, ὑψηλαὶ, ἔχουσαι θυρίδας μεγάλας καὶ πολλὰς, αἱ δὲ κλίναι αὐτῶν ἀπέχωσιν ἀπ' ἀλλήλων τοὐλάχιστον κατὰ δύο πήχεις, ὦσι δὲ σιδηραῖ. Τὸ ἔδαφος τῆς αἰθούσης δέον ὅπως ὑπάρχῃ ἐστρωμμένον διὰ σανίδων σκληρῶν καὶ πυκνῶν, ἵνα μὴ διατηρῆται ὑγρασία τις διαρκής.

Πέμπτον. Ἐπὶ πᾶσι δὲ τούτοις ἀπαιτεῖται ἵνα ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ κυκλοφορῇ ἐλευθέρως ἐντὸς τῶν αἰθουσῶν ἀνανεούμενος συνεχῶς.

Ἕκτον δὲ καὶ τελευταῖον, ἀνάγκη ἐστὶν ἵνα ὑπάρχωσι διάφορα τμήματα ἐντὸς τοῦ Νοσοκομείου, προωρισμένα ἵνα δέχωνται μόνον ἀσθενεῖς προσβεβλημένους ὑπὸ εἰδικῶν τινων ἀσθενειῶν.

Τὸ παρέχον πάσας ταύτας τὰς συνθήκας Νοσοκομεῖον θεωρεῖται τὸ κάλλιστον καὶ ὑγιεινότερον (*).

(*) Τὸ ἡμέτερον ἐν Κωνσταντινουπόλει Γραικικὸν Ἐθνικὸν καλούμενον Νοσοκομεῖον, ἀνεγερθὲν μὲν εὐσεβεῖ ζήλῳ καὶ συνδρομῇ τῶν Ὀρθοδόξων ὁμογενῶν, καὶ κείμενον ἐκτὸς τῶν τειχῶν τῆς Κωνσταντινουπόλεως, οὐ μακρὰν δ' αὐτῆς, κατὰ τὴν θέσιν τὴν καλουμένην τῶν ἑπτὰ Πύργων, κατέχον δ' ἔκτασιν μεγάλην καὶ ἀνάλογον τοῦ ἀριθμοῦ τῶν κατ' ἔτος εἰσερχομένων εἰς αὐτὸ ἀσθενῶν, καὶ γειτνιάζον ἔνθεν μὲν πρὸς δάσος, ἔνθεν δὲ πρὸς τὴν θάλασσαν, καί τοι παρέχον εἰσέτι μικράς τινας ἐλλείψεις ἐν τῷ ὅλῳ αὐτοῦ, τὰς ὁποίας ὅμως οἱ διέποντες τὰ κοινὰ τοῦ γένους ἡμῶν πράγματα φιλοτιμοῦνται ὅπως ἐπιδιορθώ-

Περὶ Στρατώνων.

Κατατάξαντες μεταξὺ τῶν δημοσίων οἰκοδομῶν καὶ τοὺς στρατῶνας, κρίνομεν εὔλογον ἵνα διαλάβωμεν ἐνταῦθα ὀλίγα τινα καὶ περὶ αὐτῶν.

Οἱ στρατῶνες, τὰ συνήθη ταῦτα ἐνδιαιτήματα τῶν στρατιωτῶν, δέον ὅπως κῆνται ἐπὶ θέσεως ὑψηλῆς, προσβαλλομένης ὑπὸ τῶν ἀνέμων, καὶ ἀπεχούσης ἀπὸ τῶν ζενῶν καὶ βεβορβορωμένων ὁδῶν· ἐπάναγκες ὑπάρχει προσέτι ἵνα ὑπάρχωσι πέριξ αὐτῶν δενδροφυτείαι καὶ κῆποι· αἱ αἴθουσαι αὐτῶν συμφέρει ὅπως ἔχωσιν ἱκανὴν εὐρυχωρίαν, καὶ μὴ παρεμποδίζωσι τὴν ἐλευθέραν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος κυκλοφορίαν ἐν αὐταῖς. Τελευταῖον, ἡ ἐπισώρευσις πολλῶν ἐν μιᾷ αἰθούσῃ, καθὸ ὑπάρχουσα ἀσύμφορος τῇ ὑγείᾳ, καὶ δυναμένη ἵνα ἐπαγάγῃ βραδύτερον καὶ δυσαρεστά τινα συμπτώματα παρ' αὐτοῖς, ἀπαγορευτέα ἐστι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΠΕΡΙ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ.

Δύο κυρίως σκοποὺς προετίθετο ἀνέκαθεν ἡ χρῆσις τῶν ἐνδυμάτων· πρῶτον, περικαλύψαι τὴν γυμνότητα τοῦ σώματος· καὶ δεύτερον, προφυλάξαι τοῦτο ἀπὸ τῶν ἐπενεργειῶν τῶν περιστοιχούντων ἡμᾶς σωμάτων. Ἐκ τῆς Ἱερᾶς Γραφῆς διδασκόμεθα ὅτι, οἱ πρῶτοι τῆς δημιουργίας ἄνθρωποι, μετὰ τὴν παρακοὴν αὐτῶν καὶ πτῶσιν ἀπὸ τῆς θείας χάριτος,

σωσι, ὑπὸ φιλοκαλίας καὶ ζήλου κινούμενοι, θεωρεῖται σήμερον ὡς ἓν ἐκ τῶν μεγαλοπρεπεστέρων δημοσίων οἰκοδομημάτων, ἐφ' οἷς ἐναβρύνεται δικαίως τὸ ἡμέτερον ἔθνος.

γνόντες ὅτι ἦσαν γυμνοί, ἔλαβον φύλλα συκῆς ἵνα περικαλύψωσι τὴν γυμνότητα αὐτῶν, κινούμενοι εἰς τοῦτο ὑπὸ αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης. Ματαίως ἄρα ὑπέλαβόν τινες τῶν φιλοσόφων καὶ ἰατρῶν ὅτι, ὁ ἄνθρωπος ἐπλάσθη ἵνα ζῇ γυμνός. Καὶ ἀληθὲς μὲν ὑπάρχει ὅτι, ἄγριοί τινες λαοὶ καὶ νομάδες περιφέρονται, πλανώμενοι κατὰ τὰ ὄρη καὶ δάση, δίκην ἀγρίων θηρίων, γυμνοὶ καὶ ἀνυπόδητοι· ἀλλ' οὐ περὶ τῶν ὀλίγων τούτων ἀνθρωπομόρφων τεράτων τῆς φύσεως ὁ λόγος. Ὁ ἐν κοινωνίᾳ καὶ ὑπὸ νόμους ζῶν ἄνθρωπος, ὁ ἔχων τὸ αἴσθημα τῆς αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης, ὁ ἀπολαύων ἠθικῶν καὶ διανοητικῶν προτερημάτων, ἅτινα διακρίνουσιν αὐτὸν ἀπὸ τῶν ἀλόγων ζώων, ὁ ὑποκείμενος ὅμως, ἕνεκα τῆς φύσεως αὐτοῦ καὶ τῆς διηνεκοῦς σχέσεως πρὸς τὰ περιβάλλοντα αὐτὸν σώματα, ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν αὐτῶν, ὁ ἄνθρωπος, λέγομεν, οὗτος ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην τῶν ἐνδυμάτων. Ἀλλ' ὁποῖα τινα ἦσαν τὰ ἐν χρήσει παρὰ τοῖς ἀρχαίοις ἔθνεσιν ἐνδύματα;

Οἱ ἀρχαῖοι, οὐδεμίαν ἢ μικράν τινα μόνον γνῶσιν ἔχοντες τῶν διαφόρων ὑλῶν, φυτικῶν τε καὶ ζωϊκῶν, ἐξ ὧν κατασκευάζονται ταῦτα, ἀγνοοῦντες προσέτι καὶ τὸν τρόπον τοῦ κατεργάζεσθαι ταύτας, ἐνεδύοντο ἁπλῶς καὶ ἄνευ κομψότητος. Προϊόντος ὅμως τοῦ χρόνου, καὶ καθόσον ὁ πολιτισμὸς τῶν ἐθνῶν προέβαινε, τὰ ἐνδύματα ἤρξαντο λαμβάνειν ποικιλίαν τινα καὶ χάριν, τελειοποιούμενα καὶ παρακολουθοῦντα τὴν ἀνάπτυξιν καὶ πρόοδον τῆς βιομηχανίας.

Αἱ χρήσιμοι διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν ἐνδυμάτων ὕλαι ἐξάγονται ἐκ τοῦ βασιλείου τῶν φυτῶν καὶ τῶν ζώων. Τὸ πρῶτον παρέχει ἡμῖν τὸν φλοιὸν τοῦ καννάβεως καὶ τοῦ λίνου, τὸ βαμβάκιον καὶ ἕτερά τινα. Τὸ δεύτερον, τὸ ἔριον τῶν προβάτων, οὗ τινος ἡ χρῆσις κατέστη ἤδη γενική, τὰς

τρίχας διαφόρων ζώων, τὰ πτίλα ζώων τινων τρωκτικῶν, οἷον, τοῦ λαγωοῦ, τὸ δέρμα πολλῶν ζώων, τὴν μέταξαν, τὸν χνοῦν πτηνῶν τινων κλπ. κλπ.

Ἐκ τῶν διαφόρων τούτων ὑλῶν αἱ μὲν δέχονται καὶ ἀποπέμπουσι τὸ θερμαντικὸν ταχέως· ὡς τοιαῦται θεωροῦνται ἡ μέταξα, τὸ βαμβάκιον καὶ τὰ ἐκ λίνου ὑφάσματα· αὗται καλοῦνται καί καλοὶ θερμαγωγοί· αἱ δὲ πάλιν δέχονται τοῦτο καὶ ἀποβάλλουσι βραδέως· τῇ δευτέρᾳ ταύτῃ τάξει τῶν ὑλῶν, τὰς ὁποίας ἀποκαλοῦσι καὶ κακοὺς θερμαγωγούς, ἀνάγονται πάντα τὰ ἐριοῦχα ὑφάσματα, ἑπομένως ταῦτα θεωροῦνται ὡς τὰ θερμότερα, διότι διατηροῦσι τὴν ζωϊκὴν θερμότητα, καὶ προφυλάττουσι τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τοῦ ψύχους· τὰ δὲ ἐκ μετάξης, βαμβακίου καὶ λίνου ὑφάσματα, ἐπειδὴ δέχονται καὶ ἀποπέμπουσι ταχέως τὸ θερμογόνον, διατηροῦσι τὸ σῶμα δροσερὸν πάντοτε.

Οὐ μόνον δὲ αἱ διάφοροι ὕλαι, ἐξ ὧν κατασκευάζονται τὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ καὶ τὰ διάφορα χρώματα αὐτῶν ἔχουσιν ὡσαύτως ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν θερμαντικῶν ἰδιοτήτων τῶν ἐνδυμάτων. Γνωστὸν ὑπάρχει ὅτι, τὰ μέλανα ὑφάσματα εἰσι θερμότερα, διότι ἀπορροφῶσιν ὅλας τὰς ἡλιακὰς ἀκτῖνας, ἢ τὰ ἐξ ἑτέρων χρωμάτων, καὶ μάλιστα τοῦ λευκοῦ, συγκείμενα· ἑπομένως τὸ ἐκ μέλανος ἐριούχου ὕφασμα ὑπάρχει θερμότερον ἢ τὸ ἐκ λευκοῦ· τὰ λοιπὰ χρώματα κατέχουσι τὸ μέσον μεταξὺ τοῦ μέλανος καὶ λευκοῦ χρώματος.

Διάφοροι περιστάσεις, ὡς τὸ φῦλον, ἡ ἡλικία, ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους, τὸ κλίμα, καὶ πρὸ πάντων ὁ συρμὸς, ὁ φοβερώτερος καὶ ὁ μᾶλλον καταστρεπτικὸς οὗτος ἐχθρὸς τῶν κοινωνιῶν, ἔχουσιν ἐπιρροὴν μεγίστην ἐπὶ τῆς χρήσεως τῶν

ἐνδυμάτων. Οὕτω, λ. χ. ἡ γυνὴ, ἕνεκα τῆς ἀσθενοῦς αὐτῆς φύσεως, ἔχει ἀνάγκην θερμοτέρων ἐνδυμάτων, ὅπως ἀνθίσταται κατὰ τοῦ ψύχους, διότι τὸ θερμαντικὸν παρ' αὐτῇ ὑπάρχει κατὰ βαθμὸν ἀσθενέστερον. Καθόσον δ' ἀφορᾷ τὴν ἡλικίαν, ὁ παῖς, μὴ δυνάμενος ἵνα ἀντέχῃ κατὰ τῆς ταπεινῆς θερμοκρασίας, δεῖται ἀναγκαίως θερμοτέρων ἐνδυμάτων κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, ἢ ὅτε ὑπάρχει ἤδη ἐνήλιξ, καθ' ἣν ἐποχὴν ἡ ἐργασία καὶ ἡ κίνησις ἀναπληροῦσι παρ' αὐτῷ τὴν ἀπώλειαν τοῦ θερμαντικοῦ. Οἱ γέροντες δὲ, ὡς καὶ οἱ παῖδες, προσβαλλόμενοι εὐκόλως ὑπὸ τῶν μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας, ἕνεκα τῆς μικροτέρας παρ' αὐτοῖς ποσότητος τοῦ θερμαντικοῦ, ἀναγκάζονται ἵνα ποιῶνται χρῆσιν ἐνδυμάτων θερμοτέρων. Τίς δ' ἀγνοεῖ ὅτι, κατὰ τὰς θερμὰς τοῦ ἔτους ὥρας ἔχομεν ἀνάγκην ἐνδυμάτων δροσερῶν, κατὰ δὲ τὰς ψυχρὰς θερμῶν; Οἱ κατοικοῦντες δὲ τὰ θερμὰ κλίματα, ἵνα κολάσωσι τὴν ὑπερβολικὴν κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα θερμότητα, ἀναγκάζονται ὅπως ποιῶνται χρῆσιν ἐλαφροτέρων ἐνδυμάτων· τοὐναντίον δὲ, οἱ ὑπερβόρειοι λαοὶ ἔχουσιν ἀνάγκην βαρέων καὶ θερμῶν ἐνδυμάτων, διατηρούντων ὅσον οἷόν τε τὴν σωματικὴν θερμότητα. Τελευταῖον, ἐκ πείρας γινώσκομεν πάντες τὴν ἐπιρροὴν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων ὁ καλούμενος παρ' ἡμῖν Εὐρωπαϊκὸς συρμὸς, ὅστις μεταβάλλει ταῦτα ἀείποτε καὶ μετασχηματίζει κατὰ τὸ δοκοῦν αὐτῷ.

Ἕκαστον μέρος τοῦ σώματος ἀπαιτεῖ καὶ ἴδιον ἔνδυμα. Ἐὰν τὰ ἐνδύματα, τὰ περικαλύπτοντα τὰ σώματα ἡμῶν, ἦσαν ὁμοιόμορφα παρ' ἡμῖν, ἠδυνάμεθα τότε, ἀρχόμενοι τῆς περιγραφῆς αὐτῶν κατ' ἰδίαν, καὶ ἐξετάζοντες τὴν σχέσιν, ἣν ἔχουσι ταῦτα πρὸς ἕκαστον τοῦ σώματος μέρος, ἠδυνάμεθα, λέγομεν, ἵνα καταδείξωμεν τὰ προτερήματα ὡς

καὶ τὰς ἐλλείψεις τούτων. Ἐπειδὴ ὅμως ἕκαστον ἔθνος ἔχει παρ' ἡμῖν καὶ ἴδιον ἔνδυμα, ὡς ἔχει καὶ διάφορα ἤθη καὶ ἔθιμα, ἕνεκα τούτου ἡ τοιαύτη περιγραφὴ τῶν ἐνδυμάτων ἀποβαίνει δύσκολος· ἄλλως τε ἡ ἐκ ταύτης προκύπτουσα ὠφέλεια ὑπάρχει μικρὰ, καὶ διὰ τοῦτο παρερχόμεθα αὐτὴν ἐν σιγῇ. Περιοριζόμεθα λοιπὸν εἰς τὸ καταδεῖξαι ἐνταῦθα μόνον τὴν ἐνέργειαν τῶν συνηθέστερον παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει ὄντων ἐνδυμάτων ἐφ' ἑκάστου μέρους τοῦ σώματος· ἀρχόμεθα λοιπὸν ἀπὸ τῶν καλυμμάτων τῆς κεφαλῆς.

Περικαλύμματα τῆς κεφαλῆς. Ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἔμενε πάντοτε κεκλεισμένος ἐντὸς τῆς οἰκίας αὐτοῦ, δὲν εἶχε βεβαίως ἀνάγκην τοῦ καλύψαι τὴν κεφαλὴν· μόνη ἡ κόμη ἤρκει ἵνα προφυλάξῃ αὐτὴν ἀπὸ τῆς ἐπενεργείας τῶν ἐκτὸς ἡμῶν σωμάτων· ἀλλ' αἱ σχέσεις αὐτοῦ μετὰ τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων, καὶ αἱ διάφοροι οἰκιακαὶ ὑποθέσεις, ἕνεκα τῶν ὁποίων ὑποχρεοῦται ἵνα διάγῃ τὸ πλεῖστον τοῦ χρόνου ἐκτὸς, ἀναγκάζουσιν αὐτὸν ἵνα προφυλάττῃ τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ ἀπὸ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπηρειῶν καὶ τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου· διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην ἐπενοήθησαν τὰ διάφορα εἴδη τῶν καλυμμάτων τῆς κεφαλῆς.

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν τὸ κάλυμμα τῆς κεφαλῆς δέον ὅπως ᾖ ἐλαφρὸν καὶ μὴ περισφίγγον αὐτὴν· κατὰ δὲ τὰς λοιπὰς ἡλικίας, τὸν μὲν χειμῶνα συμφέρει ὅπως ἡ κεφαλὴ προφυλάττηται ἀπὸ τῶν ἐπενεργειῶν τῆς ἀτμοσφαίρας, τὸ δὲ θέρος καλύπτηται ἐλαφρῶς. Ἐκ τῶν δύο παρ' ἡμῖν συνηθεστέρων καλυμμάτων τῆς κεφαλῆς, ὁ μὲν εὐρωπαϊκὸς πῖλος παρέχει πλεῖσθ' ὅσα τὰ ἄτοπα· διότι τὸν μὲν χειμῶνα προφυλάττει κακῶς τὴν κεφαλὴν, καλύπτων αὐτὴν ἀτελῶς· τὸ δὲ θέρος ἀπορροφῶν τὰς ἡλιακὰς ἀκτίνας, καὶ πιέζων τὸ μέτωπον ἀποβαίνει δύσχρηστος. Τὸ δὲ *φέσιον*,

τὸν μὲν χειμῶνα προφυλάττει καλῶς τὴν κεφαλὴν, τὸ δὲ θέρος θερμαῖνον αὐτὴν ἐπιφέρει βλάβην.

Ἡ συνήθεια τοῦ περικαλύπτειν τὸν τράχηλον διὰ τοῦ περιλαιμίου καθίστησιν αὐτὸν εὐαίσθητον πρὸς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπηρείας· διὸ αἱ κυνάγχαι καὶ λαρυγγίτιδες προσβάλλουσιν εὐκολώτερον τὸν ἀποκαλύπτοντα τὸν τράχηλον αὐτοῦ ἀπὸ τοῦ περιλαιμίου. Τὰ σκληρὰ καὶ μὴ εὐκαμπτα περιλαίμια οἷα εἰσὶ συνήθως τὰ τῶν στρατιωτικῶν, πιέζοντα τὸν τράχηλον ἔχουσι τὸ ἐλάττωμα τοῦ διατηρεῖν τὴν κεφαλὴν ἀκίνητον σχεδὸν καὶ δύσκαμπτον, ἔπειτα δὲ δύνανται ἵνα ἐπαγάγωσι καὶ ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ αἱμορραγίας.

Ἐνδύματα τοῦ θώρακος καὶ τῆς κοιλίας. Ἐνταῦθα πλέον καταφαίνεται ἡ μεγάλη ποικιλία τῶν ἐνδυμάτων κατὰ τὰ μέρη ἡμῶν. Εὑρίσκει τις παρ' ἡμῖν παντὸς εἴδους καὶ παντὸς σχήματος ἐνδύματα, ἀπὸ τοῦ πλατέος καὶ ποδήρους τῶν Ἀσιανῶν χιτῶνος μέχρι τῆς στενῆς καὶ τὸ σχῆμα τοῦ σώματος ἀπομιμουμένης τῶν Εὐρωπαίων ἐνδυμασίας· ἐννοεῖται δὲ ὅτι μεταξὺ τῶν δύο τούτων ἐκ διαμέτρου ἀντικειμένων ἐνδυμασιῶν ὑπάρχουσιν οὐκ ὀλίγα ἔτι εἴδη καὶ σχήματα αὐτῶν, σχέσιν ἔχοντα πρὸς τὰς ἕξεις, τὰ ἤθη καὶ ἔθιμα τῶν διαφόρων λαῶν, τῶν συγκροτούντων τὴν κοινωνίαν ἡμῶν.

Τὰ Εὐρωπαϊκὸν σχῆμα φέροντα ἐνδύματα θεωροῦνται γενικῶς τὰ καταλληλότερα, ἐὰν ὅμως δὲν περισφίγγωσι μέρος τι τοῦ σώματος οἱονδήποτε, ἐξ οὗ δύναται ἵνα ἐπέλθῃ στάσις τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος, οὔτε κωλύωσι τὰς κινήσεις τοῦ σώματος. Τὰ πλατυκράσπεδα ἐνδύματα εἰσὶ δύσχρηστα καὶ οὐχὶ τοσοῦτῳ ὑγιεινὰ, διότι ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ διέρχεται δι' αὐτῶν εὐκόλως.

Τὰ ὑποδήματα δὲ καὶ αἱ ἐμβάδες ἀπαιτεῖται ἵνα ὦσι

πλατέα, οὐχὶ σκληρὰ, ἄλλως ἑλκοῦται ὁ ποῦς· κατεσκευασμένα δὲ οὕτως ἐν καιρῷ χειμῶνος, ὥστε προφυλάττειν τοὺς πόδας ἀπὸ τῆς ὑγρασίας. Τὰ ἀπό τινος ἤδη παρ᾽ ἡμῖν ἐν χρήσει ὄντα ἐξ ἐλαστικοῦ κόμμεως ὑπάρχουσι λίαν χρήσιμα πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, καὶ ὡς τοιαῦτα συνιστῶνται τοῖς πᾶσι.

Γυναικεῖα ἐνδύματα. Καὶ τούτων ὑπάρχουσιν εἴδη καὶ σχήματα πολλὰ καὶ ποικίλα παρ᾽ ἡμῖν. Ἐπειδὴ ὅμως ἀπό τινος ἤδη χρόνου ἐπικρατεῖ ἐνταῦθα τὸ Εὐρωπαϊκὸν ἔνδυμα, κρίνομεν εὔλογον ὅπως ἐνδιατρίψωμεν μικρὸν ἐπὶ τούτου.

Κάλυμμα τῆς κεφαλῆς. Ἐκ πάντων τῶν μερῶν τῶν ἀποτελούντων τὴν ὅλην γυναικείαν ἐνδυμασίαν, τὸ *καπέλλον* ὑπάρχει ἴσως τὸ μόνον, ὅπερ μεταβάλλει τὸ σχῆμα αὐτοῦ συνεχέστερον, ὑπεῖκον ταῖς παραλόγοις τοῦ συρμοῦ ἀπαιτήσεσι· διὰ τοῦτο, ὁσάκις ἡ αὔρα τοῦ συρμοῦ πνέουσα ἀπὸ δυσμῶν, φθάσει καὶ μέχρις ἡμῶν, αἴφνης τὸ κάλυμμα τοῦτο τῆς κεφαλῆς ὑφίσταται πρῶτον τῶν λοιπῶν τὰς ἰδιοτροπίας τοῦ θριαμβεύοντος συρμοῦ. Ἐννοεῖται λοιπὸν ὅτι, ἀπέναντι τοιούτου φοβεροῦ καὶ ἀδυσωπήτου ἀντιπάλου, ἡ Ὑγιεινὴ οὐδὲν δύναται ἀντιτάξαι ἢ τὴν σιωπήν.

Στηθόδεσμος. Ὁ στηθόδεσμος (κοιν. κορσὲς), τὸ προνομιοῦχον τοῦτο τοῦ γυναικείου καλλωπισμοῦ ἔνδυμα, τοσαύτην φήμην προσεκτήσατο ἕνεκα τῶν περιπετειῶν, ὅσας ὑπέστη, ὥστε ἡ ὕπαρξις αὐτοῦ θεωρεῖται σήμερον βεβαία καὶ μόνιμος ἐπὶ πολὺν ἔτι χρόνον. Μετὰ τὰς ἀπείρους κραυγὰς καὶ ἀπειλὰς, αἱ ὁποῖαι ἠγέρθησαν κατ᾽ αὐτοῦ ἀφ᾽ ἧς ἐποχῆς ἐφευρέθη, καὶ μετὰ τὰς ἐπιμόνους καταδιώξεις, αἷς ὑπέκυψεν ἄλλοτε, ἀφ᾽ ὅτου μάλιστα νόμος αὐστηρὸς Ἰωσὴφ τοῦ Β΄. ἀπηγόρευσεν αὐστηρῶς τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, τίς ἐπίστευεν ὅτι ὁ στηθόδεσμος οὗτος, ὑπερπηδήσας πάντα τὰ

προσκόμματα, καὶ καταφρονήσας τοῦ ὀρθοῦ λόγου καὶ τῶν νόμων αὐτῶν, ἔμελλε πάλιν ἵνα ἐξέλθῃ νικητὴς καὶ τροπαιοῦχος μετὰ τοσαύτας καταδρομὰς; καὶ ὅμως ἀνεφάνη ἐν πλήρει δόξῃ καὶ ἐνεργείᾳ ἰσχυρότερος ἢ ἄλλοτε, καὶ κατὰ τὰ φαινόμενα, ἡ ὕπαρξις τούτου παραταθήσεται ἔτι ἐπὶ πλεῖστον, καθ᾽ ὅσον τὸ φιλάρεσκον καὶ φιλόκοσμον κατισχύει πάσης ἄλλης ὀρθῆς ἰδέας. Τοσαύτης δὲ ὑπολήψεως καὶ ἐπισημότητος ἀπολαύει ἀπό τινος ἤδη χρόνου, ὥστε ἕνεκα τούτου ἔδωκεν ἀναμφιβόλως ἀφορμὴν ἵνα προτείνωσι περὶ αὐτοῦ τὸ ἑπόμενον αἴνιγμα. « Ποῖόν ἐστι τὸ » περιβάλλον τοὺς μεγάλους καὶ ἰσχυροὺς, τὸ ὑποστηρίζον » τοὺς ἀδυνάτους, καὶ τὸ ἀνακαλοῦν τοὺς πεπλανημένους; »

Μὴ προτιθέμενοι ἐνταῦθα ὅπως ἀναλάβωμεν τὴν ὑπεράσπισιν τοῦ στηθοδέσμου, οὔτε γενώμεθα οἱ κατήγοροι αὐτοῦ, ἐκτίθεμεν μόνον τὰς κατ᾽ αὐτοῦ αἰτιάσεις καὶ μομφὰς, καὶ τὰς περιστάσεις τὰς ὑπὲρ αὐτοῦ συνηγορούσας· ὁ δὲ ἀναγνώστης ἔσται κύριος ἵνα σχηματίσῃ οἱανδήποτε βούλεται κρίσιν, καὶ προτείνῃ τὴν μέλαιναν ἢ λευκὴν ψῆφον περὶ αὐτοῦ.

Οἱ καταφερόμενοι κατὰ τοῦ στηθοδέσμου καὶ ἐγκαλοῦντες αὐτὸν ὡς ἐπιβλαβῆ τῇ ὑγείᾳ προτείνουσι λόγους ἰσχυροὺς τοὺς ἑπομένους, λέγοντες ὅτι, ὁ στηθόδεσμος περισφίγγων τὸ στῆθος καὶ τὴν κοιλίαν, κωλύει τὴν ἐλευθέραν κίνησιν τῶν πλευρῶν, ἑπομένως δὲ καθίστησι δύσκολον τὴν ἀναπνοὴν, καὶ βλάπτει τὰς ἐργασίας τῶν κοιλιακῶν ὀργάνων· ἐμποδίζει προσέτι τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαστῶν, καὶ τελευταῖον, γίνεται παραίτιος πολλῶν ἀσθενειῶν τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας.

Οἱ συνηγοροῦντες πάλιν ὑπὲρ αὐτοῦ ἀντιτάττουσι τούτοις τὰ ἑπόμενα ἐπιχειρήματα. Ἀναπτυσσομένης τῆς νέας, λό-

γουσι, συναναπτύσσονται καὶ οἱ μαστοὶ, οἵτινες ἔχουσι χρείαν ὑποστηρίγματός τινος. Ἐκτὸς τούτου, ἐπειδὴ ἡ κυοφορία καὶ ὁ τοκετὸς παραμορφοῦσι καὶ ἀποτελοῦσι τὸ ἀνάστημα, τοὺς μαστοὺς καὶ τὴν κοιλίαν τῆς γυναικὸς δύσμορφα, ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖον ὑπάρχει ἵνα ἐπαναγάγωμεν διὰ τεχνητῶν μέσων τὰ μέρη ταῦτα ὅσον οἷόν τε ἐν τῇ προτέρᾳ αὐτῶν καταστάσει. Ἀπαιτεῖται προσέτι ἵνα ἔχωμεν ἀείποτε κατὰ νοῦν καὶ τὴν ἐπικρατοῦσαν γενικὴν ἰδέαν περὶ τῆς καλλονῆς τῶν σχημάτων τῆς γυναικός. Ἕτερος λόγος ὑπάρχει ὅτι, ἡ γυνὴ, κατὰ τὴν ἐνεστῶσαν τῆς κοινωνίας ἡμῶν κατάστασιν, οἰκουροῦσα καὶ διάγουσα βίον ὀλίγον ἐνεργὸν, ἑπομένως ἐξασκοῦσα ὀλίγον τὸ μυϊκὸν αὐτῆς σύστημα, ὑπάρχει ἀδύνατος, καὶ διὰ τοῦτο δὲν δύναται ἵνα μένῃ ὀρθία ἐπὶ πολὺν χρόνον, ἢ καὶ διανύσῃ μακρὰν ὁδὸν ἄνευ κόπου πολλοῦ καὶ μόχθου. Τούτων ἁπάντων ἕνεκα, λέγουσιν, ἐπενοήθη ὁ στηθόδεσμος ἵνα προλαμβάνῃ τὰ δυσάρεστα ταῦτα.

Προετάξαμεν τοὺς λόγους τῶν ἐναντίων τοῦ στηθοδέσμου ὡς καὶ τῶν συνηγορούντων ὑπὲρ αὐτοῦ. Ἀκούσωμεν ἤδη ὁποίαν τινα γνώμην ἐκφέρει καὶ μία καλὴ καὶ ἀμερόληπτος Ὑγιεινή.

Πρὶν ἢ ἀποκαταστῇ ἡ ἥβη, ὁ στηθόδεσμος ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς· παρελθούσης ὅμως τῆς περιόδου ταύτης, ἡ χρῆσις αὐτοῦ ἐπιτρέπεται, μὴ πιεζομένων ὅμως τῶν ὀργάνων τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας, ἀλλ' ὑποβασταζομένων μόνον ὑπ' αὐτοῦ· διὰ τοῦτο, ἀντὶ τοῦ ἐκ σιδηρῶν ῥάβδων καὶ ἐλασμάτων καὶ ὀστῶν τῆς φαλαίνης συγκειμένου στηθοδέσμου, προτιμητέος ἐστὶν ὁ ἐξ ἐλαστικοῦ τινος καὶ ἁπαλοῦ ὑφάσματος κατεσκευασμένος, καὶ μόνον δὶ ὀστῶν φαλαίνης στηριζόμενος, συνεχόμενος δὲ καὶ περισφιγγόμενος διὰ

ταινιῶν ἁπαλῶν καὶ ἀκάμπτων. Ὁ στηθόδεσμος οὗτος περιστέλλων καὶ ὑποβαστάζων τὸ σῶμα οὐδόλως παρεμποδίζει τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων, οὔτε τὴν ἀναπνοὴν αὐτήν.

Μετὰ τὴν γενομένην ἐνταῦθα ἀνάπτυξιν περὶ τῆς χρήσεως τοῦ στηθοδέσμου, καὶ τὴν ἔκθεσιν τῶν ὑπὲρ καὶ κατ' αὐτοῦ λόγων, αἱ κυρίαι τῆς κοινωνίας ἡμῶν εἰσὶν ἤδη ἐντελῶς ἐλεύθεραι ἵνα ἐκλέξωσι κατὰ προτίμησιν μεταξὺ τοῦ ἑνὸς ἢ τοῦ ἑτέρου τῶν διχογνωμούντων τούτων μερῶν, παραδεχόμεναι ἢ ἀπορρίπτουσαι τὰς προτάσεις ἑκάστου αὐτῶν, ἤ, ὅπερ ὑπάρχει συμφερώτερον καὶ ὠφελιμώτερον αὐταῖς, ἑπόμεναι ταῖς παραγγελίαις ὅσας ὑπαγορεύει κατὰ καθῆκον ἡ Ὑγιεινὴ ἐν περιπτώσει τοιαύτῃ. Τὰς παραγγελίας ταύτας περὶ τῆς χρήσεως τοῦ στηθοδέσμου παρέσχομεν μικρὸν ἀνωτέρω.

Πρὶν ἢ μεταβῶμεν ἐπὶ ἕτερον ἀντικείμενον, καθῆκον ἡμῶν κρίνομεν ἵνα ὑψώσωμεν καὶ ἡμεῖς ἐνταῦθα μετὰ πλείσων ἄλλων τὴν φωνὴν κατὰ τοῦ ὑπάρχοντος παρὰ ταῖς πλείσταις γυναιξὶν ἔθους τοῦ ἐκτίθεσθαι ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, μάλιστα κατὰ τὴν χειμερινὴν ὥραν, ἔχουσαι τὸν τράχηλον, τὸ στῆθος καὶ τὰς ὠμοπλάτας ἀποκεκαλυμμένας, ὡς βλέπομεν τοῦτο γινόμενον κατά τινας τελετὰς καὶ ἑσπερινὰς συναναστροφὰς· τί συμβαίνει τότε; τὸ σῶμα, φύσει ἁπαλὸν ὑπάρχον παρὰ ταῖς γυναιξὶν, ἐν ἐφιδρώσει δὲ πολλάκις ὄν, προσβάλλεται ἀμέσως ὑπὸ τοῦ ἀέρος τότε· καὶ ἰδοὺ πόθεν πηγάζουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον αἱ διάφοροι τοῦ στήθους νόσοι, ὡς αἱ λαρυγγῖτιδες, βρογχῖτιδες, πνευμονίαι, πλευρίτιδες, οὐδὲ τῆς πνευμονικῆς ῥθίσεως ἐξαιρουμένης, ἀσθένειαι, τὰς ὁποίας ἀπαντῶμεν συνήθως παρὰ ταῖς γυναιξὶ λίαν συνεχῶς, καὶ αἱ

ὁποῖαι προέρχωνται ἐκ τοιαύτης τινος αἰτίας. Τὰς ἀσθενείας ταύτας δύνανται ἵνα προλαμβάνωσιν αἱ κυρίαι, ποιούμεναι χρῆσιν ἐπενδυτῶν καὶ περιλαιμίων καταλλήλων. (*)

Ὀλίγας ἔτι λέξεις ὀφείλομεν ἐνταῦθα καὶ περὶ τῆς χρήσεως τοῦ ἐξ ἐριούχου ὑφάσματος χιτῶνος (φλανέλας).

Εἴπομεν καὶ ἀλλαχοῦ ὅτι, κατὰ τὸν χειμῶνα ἡ ἄδηλος διαπνοὴ ἐλαττοῦται πολὺ ἕνεκα τοῦ ψύχους, αὔξεται δὲ ἡ πνευμονικὴ ἔκκρισις. Τοῦτο ἐν τῷ ὑγιεῖ ἀνθρώπῳ ὑπάρχει σχεδὸν ἀβλαβὲς· ἀλλ᾽ ἐπὶ τοῦ προδιατεθειμένου πρὸς τὰς ἐξείας καὶ χρονικὰς τοῦ στήθους ἀσθενείας ἔχει κακὴν ἐπιῤῥοήν, διότι οἱ πνεύμονες τοῦ τοιούτου ἀνθρώπου, ἐρεθιζόμενοι ἕνεκα τῆς μείζονος αὐτῶν ἐνεργείας, γίνονται μᾶλλον εὐπρόσβλητοι ὑπὸ τῶν νοσοποιῶν τούτων αἰτιῶν. Οἱ ἐξ ἐριούχου λοιπὸν ὑφάσματος χιτῶνες καὶ αἱ περισκελίδες, διατηροῦντες τὴν ἰσορροπίαν μεταξὺ τῶν δύο τούτων λειτουργιῶν τοῦ δέρματος καὶ τῶν πνευμόνων, ὑπάρχουσι λίαν χρήσιμοι· χρησιμώτεροι ὅμως καθίστανται οὗτοι, καθόσον ὁ ἄνθρωπος προβαίνει εἰς ἡλικίαν· αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῶν ἐξησθενημένων, τῶν ἀναλαμβανόντων ἔκ τινος ἀσθενείας, μάλιστα ὅταν ἡ ἀσθένεια αὕτη προέρχηται ἐκ παθήσεώς τινος ἐξείας ἢ χρονικῆς τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος· παρ᾽ ἅπασι τούτοις ἡ χρῆσις τῆς φλανέλας ὑπάρχει λίαν ἐνδεδειγμένη καὶ ὠφελεῖ πολὺ· ἀντενδείκνυται δὲ τοὐναντίον τοῖς πληθωρικοῖς καὶ αἱματώδη τὴν κρᾶσιν ἔχουσι, διότι τότε ἐλαττοῦσα τὴν ἐνέργειαν τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος αὐξάνει τὴν τοῦ δέρματος. Καλὸν δ᾽ ἐστὶ καὶ ὠφέλιμον ὅπως οἱ ποιούμενοι χρῆσιν τῆς φλανέλας ἀπεκδύωνται αὐτὴν κατὰ τὴν θερινὴν ἐποχήν, ἐνδύωνται δὲ ταύτην περὶ τὰ μέσα τοῦ ῥθινοπώρου, διότι οὕτως ἡ σωτήριος αὐτῆς ἐπενέργεια γίνεται μᾶλλον κατάδηλος καὶ ζωηροτέρα.

(*) Ἴσως αἱ λεπτομέρειαι αὗται θεωρηθῶσιν ὑπό τινων περιττὰ· ἀλλ᾽ ἡ Ὑγιεινὴ οὐδὲν θεωρεῖ περιττὸν οὐδὲ πάρεργον, ἀλλ᾽ ἐξετάζει ἕκαστον ἀκριβῶς καὶ μετὰ τῆς προσηκούσης λεπτομερείας, διότι πολλάκις, ὡς γνωστόν, ἐκ μικρῶν καὶ ἀσημάντων αἰτιῶν προέρχονται μεγάλα καὶ δεινὰ ἀποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΑ΄.

ΠΕΡΙ ΚΟΣΜΗΤΙΚΩΝ.

Καλεῖται οὕτω πᾶσα οὐσία ἢ σκευασία, χρήσιμος εἰς τὸ διατηρεῖν τὰς φυσικὰς τοῦ δέρματος ἰδιότητας, ἢ θεραπεύειν τὰς τυχαίως καὶ διὰ τῆς προόδου τῆς ἡλικίας ἐπισυμβαινούσας αὐτῷ βλάβας. Ἐνταῦθα ἀνάγονται πᾶσαι αἱ ῥευσταὶ οὐσίαι, οἷον, τὰ διάφορα ἀρωματικὰ ὀξέα καὶ τὰ λιπαρὰ ἔλαια· προσέτι αἱ παχεῖαι καὶ στεατώδεις ἀρωματικαὶ ἀλοιφαί, καὶ τελευταῖον, κόνεις τινες κεχρωματισμέναι, μεθ᾽ ὧν συγκαταλέγονται καὶ τὰ ψιμμύθια· ὅπερ ἐστὶν, ὑπάγονται τῇ τάξει ταύτῃ πᾶσαι αἱ σκευασίαι, ὅσας οἱ μυρεψοὶ καὶ ἀρωματοπῶλαι ἠναγκάσθησαν ἵνα ἐφεύρωσιν, ὅπως ἀπαντήσωσι δεόντως καὶ πληρέστατα ταῖς ἀπαιτήσεσι τοῦ συρμοῦ, τῆς κενοσπουδίας, τῆς ματαιοφροσύνης καὶ τῆς φιλαρεσκείας τῶν ἀνθρώπων. Ἐκ τῶν οὐσιῶν δὲ τούτων αἱ μὲν ὑπάρχουσιν ἐπιβλαβεῖς τῷ σώματι, αἱ δὲ οὐ καὶ ἐπιβλαβεῖς μέν εἰσιν ὅσαι ὑπάρχουσι μεμιγμέναι μετὰ μεταλλικῶν τινων οὐσιῶν. Τινες τῶν ὑλῶν τούτων ἔχουσι τὴν ἰδιότητα τοῦ ἀπαλύνειν τὸ δέρμα, καὶ ἀποδοῦναι τοῦτο τὴν ἐλαστικότητα αὐτοῦ καὶ δύναμιν· ὑπάρχουσιν ὅμως καὶ ἕτεραι, ἔχουσαι τὰς ἐναντίας τούτων ἰδιότητας. Ἕτεραι

πάλιν εἰσὶ χρήσιμοι εἰς τὸ προλαμβάνειν τὴν ξήρασίαν τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς, καὶ διατηρεῖν τὴν στιλπνότητα αὐτῶν· καὶ ἄλλαι, τέλος, εἰς τὸ ἀποδοῦναι τῷ προσώπῳ τὴν ἐξ ἀσθενείας τινος, ἢ ἐκ τῆς προβεβηκυίας ἡλικίας ἀπωλεσθεῖσαν φυσικὴν τούτου χροιάν, προστιθεῖσαι ἐπίκτητόν τινα καλλονὴν, καὶ καλύπτουσαι τὰς ἐρυτιδωμένας ὑπὸ τῆς ἡλικίας παρειάς. Δέον ὅμως ὅπως ὦμεν προσεκτικοὶ περὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν οὐσιῶν τούτων, παραδεχόμενοι μετὰ μεγίστης ἐπιφυλάξεως τὰς πομπώδεις ἐκείνας φράσεις, ὅσας οἱ μυροπῶλαι ἀφειδῶς ἐκκενοῦσι κερδοσκοπίας ἕνεκα ἐν ταῖς ἀγγελίαις αὐτῶν, ἐξ ὧν γέμει πολλάκις ἡ τελευταία σελὶς τῶν περιοδικῶν φύλλων καὶ ἐφημερίδων.

Ἐνταῦθα σημειοῦμεν ἐν παρόδῳ ὅτι, οἱ ἀθληταὶ τῆς ἀρχαιότητος, καθὼς καὶ οἱ περὶ τὴν σωματικὴν ἄσκησιν ἀσχολούμενοι ἠλείφοντο λίπα· τὸ ἔθος τοῦτο ἐπικρατεῖ ἔτι καὶ νῦν παρὰ τοῖς οἰκοῦσι τὰ θερμὰ κλίματα· Αἱ ἀνατρίψεις αὗται σκοπὸν ἔχουσι τοῦ καταστῆσαι ἰσχυρότερον τὸ μυϊκὸν σύστημα, ἐλαττοῦσαι τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, ἀπαλύνουσι δὲ καὶ τὸ δέρμα, καὶ προφυλάξαι τοῦτο ἀπὸ τῆς ἐπενεργείας τῆς ἡλιακῆς θερμότητος καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῆς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΒ΄.

ΠΕΡΙ ΛΟΥΤΡΩΝ.

Ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων ἤδη χρόνων ἡ καθαριότης τοῦ σώματος ἐθεωρεῖτο ὡς μέσον ὑγιεινὸν· τούτου ἕνεκα, ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν ὑπῆρχε γενικὴ, καὶ ἐπεβάλλετο ὑποχρεωτικῶς τοῖς λαοῖς παρὰ τῶν νομοθετῶν. Ἐλούοντο δὲ τὸ πάλαι οἱ ἄνθρωποι βυθιζόμενοι ἐν τῷ ὕδατι. Πολλαχοῦ τῆς Παλαιᾶς Γραφῆς παραγγέλει τοῖς Ἑβραίοις ὁ νομοθέτης αὐτῶν ἵνα φροντίζωσι πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ περὶ τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος λουόμενοι συνεχῶς. Οἱ Ἕλληνες, οἵτινες οὐδὲν παρέλειπον συντεῖνον πρὸς σωματικὴν εὐεξίαν, ἐποιοῦντο ὡσαύτως χρῆσιν τῶν λουτρῶν, ἀνεγείροντες ἐπὶ τούτῳ καὶ τὰ μεγαλοπρεπῆ ἐκεῖνα οἰκοδομήματα, περιγραφὴν τῶν ὁποίων ἀρίστην κατέλιπεν ἡμῖν ὁ κωμῳδὸς καὶ χαρίεις Λουκιανὸς ἐν τῷ « Ἱππίας ἢ Βαλανεῖον » ἐπιγραφομένῳ βιβλίῳ αὐτοῦ. Παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις, ὁ Τίβερις ποταμὸς ἦν τὸ λουτρὸν αὐτῶν. Βραδύτερον ὅμως, διεγερθέντος παρ' αὐτοῖς τοῦ πρὸς τὰ καλὰ ζήλου, πολυδάπανα καὶ πολυτελέστατα λουτρὰ, ἀνεγερθέντα ἐν Ῥώμῃ κατ' ἀπομίμησιν τῶν Ἑλληνικῶν, ὑπῆρχον προσιτὰ τῷ κοινῷ λαῷ. Τὰ σωζόμενα ἐρείπια τῶν λουτρῶν τοῦ Νέρωνος, τῆς Ἀγριππίνης, τοῦ Διοκλητιανοῦ, τοῦ Τίτου, τοῦ Τραϊανοῦ, μαρτυροῦσιν ἔτι καὶ νῦν τὴν μεγαλοπρέπειαν τῶν οἰκοδομῶν τούτων. Οὐ μόνον δὲ παρὰ τοῖς ἀρχαίοις, ἀλλὰ καὶ παρὰ τοῖς νεωτέροις λαοῖς τῆς Ἀσίας καὶ Εὐρώπης ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν κατέστη γενικὴ καὶ ἀναπόφευκτος. Γνωστὸν δ' ὑπάρχει ὅτι, τὰ παρ' ἡμῖν λουτρὰ συγκαταριθμοῦνται μεταξὺ τῶν δημοσίων οἰκοδομῶν, ὅσαι κοσμοῦσι τὴν πόλιν τοῦ Βυζαντίου.

Τὰ διάφορα εἴδη τῶν ἐν χρήσει σήμερον λουτρῶν εἰσὶ τὰ φυσικὰ ψυχρὰ λουτρὰ, τὰ τεχνητὰ, τὰ ἀτμόλουτρα, καὶ τελευταῖον τὰ Ῥωσσικά.

1ον *Φυσικὰ ψυχρὰ λουτρά.* Ταῦτα ἐνεργοῦσιν ἀφαιροῦντα ἀπὸ τοῦ σώματος ποσότητά τινα θερμαντικοῦ, βραδύνοντα δὲ τὴν κυκλοφορίαν, καὶ ἐλαττοῦντα τὸν ἄφθονον ἱδρῶτα, καὶ ἐπομένως δροσίζοντα τὸ σῶμα. Ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τοίνυν τούτων, ἅτινα παράγουσι τὰ ψυχρὰ

λουτρὰ ἐπὶ τοῦ σώματος, ὁ ὀργανισμὸς λαμβάνει τόνον τινα καὶ δύναμιν.

Τὰ ψυχρὰ λουτρὰ, λαμβανόμενα κατὰ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ κλίματος ἡμῶν, ὠφελοῦσι λίαν, διότι δροσίζουσι τὸ σῶμα, ἐλαττοῦσι τὴν διαφόρησιν καὶ τονίζουσι μικρὸν καὶ τὸ σῶμα. Ἵνα παραγάγωσιν ὅμως τοιαῦτα σωτήρια ἀποτελέσματα, δέον ὅπως μὴ ἔχωσιν ἧττονα τῶν 20^0 βαθμῶν θερμοκρασίαν, διότι κατωτέρω ταύτης, ἀπὸ 10^0—20^0 βαθμῶν, συγκεντροῦσι τὸ αἷμα πρὸς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, καὶ ἐπάγουσι συμφορήσεις, αἱμορραγίας, καὶ φλεγμονὰς ἐσωτερικὰς διαφόρου φύσεως. Ἡ πρὸς τὰ ἔνδον τοῦ σώματος συμφόρησις τοῦ αἵματος γίνεται στιγμιαίως καὶ ἐν ἀκαρεῖ, ὅταν ὁ ἄνθρωπος, καθύγρου ὄντος τοῦ σώματος ὑπὸ τοῦ ἱδρῶτος, βυθίζεται ἐν τῷ ψυχρῷ ὕδατι. Τὴν συμφόρησιν δὲ ταύτην διαδέχεται ἰσχυρὰ ἀντίδρασις, καὶ τὸ πᾶν τελευτᾷ μέχρι τούτου· ἄλλοτε ὅμως ἡ ἀντίδρασις παρατείνεται, καὶ γεννᾷ πυρετὸν ἐφήμερον· ἄλλοτε δὲ φλεγμονὰς μᾶλλον ἢ ἧττον δεινάς.

Καὶ αἱ ἀποπλύσεις ἀποτελοῦσι μέρος τῶν λουτρῶν· αὗται γίνονται, πλυνομένου τοῦ σώματος δι' ἁπλοῦ ψυχροῦ ὕδατος ἢ ῥαντιζομένου δι' αὐτοῦ· ἐνεργοῦσι λοιπὸν καὶ αἱ ἀποπλύσεις ὡς καὶ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ.

Αἱ καταιονήσεις θεωροῦνται ὑπέρτεραι τῶν ψυχρῶν λουτρῶν, καθότι ἐν ἡμῖν ἀπόκειται ἵνα διακόψωμεν τὴν χρῆσιν τούτων, καὶ παραγάγωμεν εὐκόλως τὴν ἀντίδρασιν· γίνονται δὲ αἱ καταιονήσεις διὰ ψυχροῦ ὕδατος, καταῤῥέοντος ἄνωθεν ἀπὸ ὕψους τινος ἐπί τινος μέρους τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος.

Σπανιώτατα ἡ χρῆσις τῶν ἀποπλύσεων ἐπιφέρει δυσάρεστα, καὶ τότε μόνον βλάπτουσιν αὗται, ὅταν τὸ σῶμα,

κάθυγρον ὂν ὑπὸ τοῦ ἱδρῶτος, βρέχηται διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ἢ ὅτε ἀδύνατοι ἄνθρωποι, ἐξηυθενημένοι καὶ μάλις ἀντεχοντες τῇ ἀντιδράσει, πιοῦνται χρῆσιν τούτων· ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἀναπτύσσονται βεβαίως παρὰ τοῖς τοιούτοις ἀνθρώποις ἀσθένειαι. Πλὴν τούτων ὅμως τῶν περιστάσεων, αἱ ἀποπλύσεις μετὰ τῆς δεούσης προφυλάξεως γινόμεναι, μάλιστα κατὰ τὰς θερμὰς ἡμέρας, ὑπάρχουσιν ἓν τονικὸν μέσον ἐξαίρετον καὶ ἀξιοσύστατον.

Ἐνταῦθα ἀνάγονται καὶ τὰ θαλάσσια λουτρὰ, ἅπερ, ἕνεκα τῆς τονικῆς αὐτῶν δυνάμεως, ὀφειλομένης τῇ ταπεινῇ τοῦ θαλασσίου ὕδατος θερμοκρασίᾳ, καὶ τοῖς ἐντὸς αὐτοῦ διαλελυμένοις ἅλασι, συμβάλλουσι πολὺ τοῖς ἔχουσιν ἀτονίαν γενικὴν τοῦ σώματος.

2ον *Λουτρὰ τεχνητὰ θερμὰ ἢ χλιαρά.* Διακρίνουσι τρία εἴδη τούτων· τὰ δροσερὰ λουτρὰ ἀπὸ 25^0—30^0· τὰ χλιαρὰ ἀπὸ 30^0—35^0· καὶ τὰ θερμὰ ἀπὸ 35^0—40^0. Τὸ πρῶτον εἶδος ὑπάρχει κατωτέρω τοῦ βαθμοῦ τῆς ἰσορροπίας μεταξὺ τῆς διαφορήσεως καὶ ἀπορροφήσεως· τὸ δεύτερον, ἐν αὐτῷ τῷ βαθμῷ τῆς ἰσορροπίας· καὶ τὸ τρίτον ὑπεράνω τούτου· ὅ ἐστὶν, ἡ διαφόρησις ὑπερβαίνει τὴν ἀπορρόφησιν τοῦ ὕδατος.

Τὰ δροσερὰ λουτρὰ ἐπαναφέρουσι τὴν ἰσορροπίαν μεταξὺ τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος, ἐλαττοῦσι τὴν εὐερεθιστικότητα τῶν ἐνεργουσῶν δραστηρίως, ἢ ὑπερβαινουσῶν τὸν τακτικὸν αὐτῶν τύπον. Τούτοις τοῖς λουτροῖς χρώμεθα ὁσάκις προτιθέμεθα ἵνα κατευνάσωμεν ὑπερεθιστικότητά τινα τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἢ πυρετὸν ἰσχυρὸν, ὅταν ὅμως ὁ πυρετὸς οὗτος δὲν προέρχηται ἐκ φλεγμονῆς τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Ἐνεργοῦσι λοιπὸν τὰ λουτρὰ ταῦτα ὡς χαλαστικὰ καὶ ἀτονικά.

Τὰ δὲ χλιαρὰ λουτρὰ, τὰ μᾶλλον κατευναστικὰ καὶ ἀνορθωτικὰ πάντων τῶν λοιπῶν εἰδῶν, παρατεινόμενα ἐπὶ ὀλίγον παύουσι τοὺς πόνους καὶ τὴν κόπωσιν τοῦ σώματος καθαρίζοντα καὶ ἐντελῶς τοῦτο· ὅταν δὲ παρατείνωνται ἐπὶ πλεῖστον καὶ συνεχῶς ἐξασθενοῦσι τὸ σῶμα, καὶ παραλύουσι τὰς ζωτικὰς δυνάμεις.

Τὰ θερμὰ πάλιν λουτρὰ εἰσι τονικὰ, διεγείροντα καὶ ἐρεθίζοντα τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα· τὸ δέρμα θερμαινόμενον ἐρυθροῦται, ἡ ἄδηλος διαπνοὴ αὔξεται, ὡσαύτως καὶ ἡ πνευμονικὴ, τὰ ὑγρὰ ὁρμῶσι πρὸς τὴν περιφέρειαν, ὁ σφυγμὸς ὑπάρχει πλήρης καὶ συχνὸς· ἡ ἀναπνοὴ ταχύνεται καὶ δυσκολεύεται· αἱ ἀρτηρίαι τοῦ τραχήλου καὶ τῶν κροτάφων σφύζουσιν ἐντονώτερον, ἡ κεφαλὴ βαρύνει, ἡ κακουχία ὑπάρχει γενικὴ, ἐν γένει, παρατηροῦνται τὰ συμπτώματα μιᾶς πληθώρας· ὅταν δὲ ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν τούτων παρατεθῇ ἐπὶ πλεῖστον, ἐπέρχονται καὶ ἐγκεφαλικαὶ συμφορήσεις καὶ αἱμορραγίαι τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ ἐγκεφάλου, μάλιστα ὁπότε ὁ ἄνθρωπος ὑπάρχει νέος, εὔρωστος καὶ αἱματώδης. Ἡ χρῆσις τῶν θερμῶν λουτρῶν, διαρκούντων ὀλίγον, ἐνδείκνυται τοῖς ἐξηντλημένοις οὖσιν ὑπὸ ἀσθενειῶν καὶ ἐξησθενημένοις· ὠφελοῦσι δὲ, διότι διεγείρουσι τὰς δυνάμεις αὐτῶν, ἐνεργοῦντα ὡς μέσον τονικὸν καὶ ἐρεθιστικόν.

Τὰ *ἀτμόλουτρα* καθὸ ἔχοντα ὑψηλὴν τὴν θερμοκρασίαν, ὑποφέρονται δυσκόλως· διότι ἡ παραγομένη ἕνεκα τῆς μεγάλης θερμοκρασίας ἄφθονος διαφόρησις τοῦ δέρματος ἐπιφέρει στενοχωρίαν, κακουχίαν καὶ ἀνησυχίαν· διὰ τὴν αἰτίαν οὖν ταύτην καθίστανται δύσχρηστα.

Ῥωσσικὰ λουτρά. Οἱ πλεῖστοι ἐξ ἡμῶν γινώσκουσι βεβαίως ὅτι, κατὰ τὰ βόρεια κλίματα, οἱ κάτοικοι τῆς Ἄρκτου

πριοῦνται χρῆσιν τῶν λουτρῶν, ἀλλὰ κατὰ τρόπον διάφορον. Ἐκτιθέμενοι πρῶτον ὑψηλῇ θερμοκρασίᾳ μένουσιν ἐν αὐτῇ, ἕως οὗ ὁ ἱδρὼς ἄρχεται ἵνα ῥέῃ κρουνηδὸν· οὕτως ἔχον τὸ σῶμα βρέχουσι διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἢ καὶ βυθίζουσιν ἐντὸς χιόνος· μετὰ τὴν πρᾶξιν ταύτην μεταβαίνουσιν εἰς τὸ θερμὸν μέρος, καὶ ἀπὸ τούτου πάλιν εἰς τὸ ψυχρὸν, ἐπαναλαμβάνοντες τοῦτο πολλάκις καὶ ἐπαναλαμβανομένως. Ἰδοὺ δὲ τὸ ἀποτέλεσμα τὸ παραγόμενον ἐκ τῶν λουτρῶν τούτων ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ σῶμα ἐκτιθέμενον πρῶτον τῇ ὑψηλῇ θερμοκρασίᾳ θερμαίνεται ὑπὲρ τὸ δέον· τὴν ὑπερβάλλουσαν ταύτην θερμότητα ἀφαιρεῖ ἀπ' αὐτοῦ τὸ ῥαντιζόμενον ψυχρὸν ὕδωρ· ἔπειτα πάλιν τὸ σῶμα ἀνθερμαίνεται, εἴτε ἐκτιθέμενον θερμῷ τινι μέρει, εἴτε καὶ γινομένων ἐντρίψεων ἐπ' αὐτοῦ, ἵνα ἡ ἀντίδρασις ᾖ πλήρης καὶ εὐχάριστος· ἐκ τούτου λοιπὸν προκύπτει γενικός τις μέτρος τοῦ ὀργανισμοῦ ἐρεθισμός. Ἐπειδὴ δὲ τὰ λουτρὰ ταῦτα ἐνδυναμοῦσι τὸ σῶμα, καὶ παφάγουσιν ἐπίσπασίν τινα κατὰ τὸ δέρμα, δύνανται ἵνα ὦσι χρήσιμα κατὰ πολλὰς περιστάσεις, διότι ἐξαλείφουσι βλάβας τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων διαφόρους. Τοιαῦτα οὖν ὄντα ταῦτα εἰσὶν ἀξιοσύστατα.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τοῖς λουτροῖς. Τὰ λουτρὰ ὠφελοῦσι πολὺ, εἴπομεν, διότι καθαρίζουσι τὸ σῶμα ἀπὸ τοῦ ῥύπου· ἀλλὰ περὶ τὴν χρῆσιν τούτων δέον ὅπως φυλάττωμεν κανόνας τινας· ἐπὶ τούτῳ παρατίθεμεν ἐνταῦθα διὰ βραχέων τὰ ἑπόμενα ὑγιεινὰ παραγγέλματα, ἅπερ ὀφείλει ἕκαστος ἡμῶν ἵνα διατηρῇ μετὰ θρησκευτικῆς, οὕτως εἰπεῖν, ἀκριβείας.

Πρῶτον πάντων λοιπὸν ἀπαγορεύονται τὰ λουτρὰ εὐθὺς μετὰ τὸ φαγητόν. Καί μὲν τινες ἀπελθόντες εἰς τὸ λουτρὸν εὐθὺς μετὰ τὸ γεῦμα οὐδὲν ἔπαθον, οὐχ ἧττον ὅμως τὸ

λούεσθαι ἅμα τῷ φαγεῖν ὑπάρχει μία πρᾶξις παράλογος, τὴν ὁποίαν ἀπέτισαν λίαν ἀκριβῶς τινες διὰ μιᾶς ἐγκεφαλικῆς συμφορήσεως, εἴτε ἀποπληξίας, εἴτε ἄλλης τινὸς βλάβης, ἢ τέλος καὶ διὰ τοῦ θανάτου.

Δεύτερον, τὸ λουτρὸν εἴτε ψυχρὸν, εἴτε χλιαρὸν, εἴτε θερμὸν ληφθὲν, ἐν ἱδρώσει ὄντος τοῦ σώματος βλάπτει· διότι ἐὰν μὲν ᾖ ψυχρὸν, ἐπάγει τὴν ἐπίσχεσιν τῆς διαφορήσεως καὶ ἕτερα δυσάρεστα, περὶ ὧν ἐγένετο ἀνωτέρω λόγος· ἐὰν δὲ χλιαρὸν, μάλιστα δὲ θερμὸν, αὐξάνει μᾶλλον τὴν διαφόρησιν, ὅπερ ἀντὶ ὠφελείας ἐπιφέρει βλάβην.

Τὰ ψυχρὰ λουτρὰ, λαμβανόμενα κατὰ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ κλίματος ἡμῶν, ὠφελοῦσι πολὺ, διότι ἀφαιροῦντα τὸ ὑπερβάλλον τῆς θερμότητος ἐνδυναμοῦσι τὸ σῶμα, παρέχουσι πλείονα τόνον καὶ ἰσχὺν ταῖς λειτουργίαις αὐτοῦ, καὶ τακτοποιοῦσι ταύτας ἐλαττοῦντα τὴν ἄρθονον διαφόρησιν, ἐξ ἧς προέρχονται πᾶσαι αὗται αἱ ἀταξίαι. Ἀλλ᾽ ἵνα τὰ, περὶ ὧν ὁ λόγος, λουτρὰ παραγάγωσι τὰ σωτήρια ταῦτα ἀποτελέσματα, δέον ὅπως τὸ ὕδωρ ἔχῃ θερμοκρασίαν μετρίαν, ὁ δὲ λαμβάνων τὸ λουτρὸν κινῆται ἐντὸς τοῦ ὕδατος· διὸ ἡ νῆξις συμβάλλει πολὺ ἐνταῦθα. Ἐὰν ὅμως τὸ ὕδωρ ὑπάρχῃ λίαν ψυχρὸν, ἐπειδὴ τότε ἀφαιρεῖ πολλὴν ποσότητα θερμαντικοῦ ἀπὸ τοῦ σώματος, βιάζει τὸ αἷμα πρὸς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, καὶ ἐπιφέρει ἐνίοτε σφοδροτάτην ἀντίδρασιν, καθ᾽ ἣν περίπτωσιν ἀνάπτυσσονται διάφοροι φλεγμοναὶ τῶν εὐγενεστέρων ὀργάνων.

Ἐπειδὴ δὲ κατὰ τὰς ψυχρὰς τοῦ ἔτους ὥρας ἡ ἄδηλος διαπνοὴ ὑπάρχει ἐλαχίστη καὶ σχεδὸν ἀνεπαίσθητος, ἀναγκαζόμεθα, ὁσάκις λαμβάνομεν ἀνάγκην τῶν λουτρῶν, ἵνα καταφεύγωμεν εἰς τὰ θερμότατα, ἅτινα ἐνεργοῦσιν, ὡς γνωστὸν, διεγείροντα τὴν νεναρκωμένην ὑπὸ τοῦ ψύχους

ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος, καὶ προκαλοῦντα τὴν διαφόρησιν. Ἰδομεν δὲ ὅτι καὶ τὰ ψυχρὰ λουτρὰ ἐνεργοῦσιν ἀπαραλλάκτως ὡς καὶ τὰ θερμὰ, καὶ ἐπάγουσι τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα. Οἱ λαβόντες τὴν ἕξιν τούτων κάτοικοι τῶν βορείων κλιμάτων, μεταβαίνουσιν ἀνενοχλήτως ἀπὸ τοῦ θερμοῦ εἰς τὸ ψυχρὸν λουτρὸν καὶ τἀνάπαλιν.

Τὰ νεογνὰ καὶ τὰ βρέφη λαμβάνουσι πολλὴν ὠφέλειαν ἐκ τῆς χρήσεως τῶν λουτρῶν, ἀλλὰ μόνον τῶν διὰ χλιαροῦ ὕδατος γινομένων· καὶ ἐνταῦθα ἐριστῶμεν σύντονον τὴν προσοχὴν τῶν γυναικῶν ἐκείνων, ὅσαι ηὐτύχησαν ἵνα λάβωσι τὸ γλυκὺ ὄνομα τῆς μητρός. Ἰατροί τινες, κατὰ μίμησιν τῶν ἀρχαίων Γερμανῶν, οἵτινες μετέφερον εἰς τὸν πλησιέστερον ποταμὸν τὸ βρέφος ἅμα γεννηθὲν καὶ ἔλουον, παραγγέλουσιν ἔτι καὶ νῦν τὴν χρῆσιν τῶν ψύχρῶν λουτρῶν καὶ ἀποπλύσεων τοῦ βρέφους διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ἐπὶ λόγῳ τοῦ ἐνδυναμῶσαι δῆθεν τὸ σῶμα αὐτοῦ, καὶ ἀποκαταστῆσαι τοῦτο ἰσχυρὸν καὶ εὔρωστον ἐν τῷ μέλλοντι. Ἐν τῷ περὶ Ἡλικιῶν κεφαλαίῳ ὑπεδείξαμεν ἀρκούντως πόσον λεπτοφυὴς καὶ εὔθραυστος ὑπάρχει ὁ ὀργανισμὸς τῶν βρεφῶν, καὶ πόσον ὀλίγον ἀνθίσταται τῷ ψύχει. Διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον, φρονιμώτερόν ἐστι τοῦ ἀπέχειν τῆς ψυχρολουσίας, ἥτις, καί τοι παράγουσα ἐνίοτε καλὰ ἀποτελέσματα, ἔχει ὅμως συνεπείας δεινὰς κατὰ τὰς πλείστας περιστάσεις. Προτιμῶντες λοιπὸν τὰ χλιαρὰ λουτρὰ διὰ τὰ βρέφη, συνιστῶμεν τὴν συνεχῆ τούτων χρῆσιν, ἥτις τότε μόνον δύναται ἵνα ἐπιφέρῃ βλάβην, ὅταν δὲν λαμβάνωνται αἱ ἀναγκαῖαι προφυλάξεις ὅπως μὴ ψυγῇ τὸ βρέφος.

Οὐ μόνον δὲ τὰ βρέφη, ἀλλὰ καὶ οἱ νέοι ὠφελοῦνται ἐκ τῶν χλιαρῶν λουτρῶν, ὅταν λαμβάνωσι ταῦτα συνεχῶς, κατὰ δεκαπενθημερίαν μὲν τὸν χειμῶνα, κατὰ πᾶσαν δ᾽

ἑβδομάδα τὰς λοιπὰς τοῦ ἔτους ὥρας, ἐπὶ συνθήκῃ ὅμως τοῦ ἀναπαύεσθαι, ἔστω καὶ μικρὸν, μετὰ τὸ λουτρὸν, ἕως οὗ τὸ σῶμα ἀποξηρανθῇ ἐντελῶς ἀπὸ τῆς ὑγρασίας αὐτοῦ, καὶ καταστῇ οὕτως ἧττον εὐπρόσβλητον πρὸς τὰς ἐπενεργείας τῶν ἐκτὸς σωμάτων. Κατὰ τὸ θέρος, τὰ ψυχρὰ θαλάσσια λουτρὰ ὠφελοῦσιν, ὅταν συνοδεύωνται καὶ διά τινων τοῦ σώματος κινήσεων, ὡς πράττουσι τοῦτο, οἱ κολυμβῶντες, καὶ δὲν διαρκῶσι πλέον τῶν δέκα καὶ πέντε λεπτῶν τῆς ὥρας, ἡ δ' ἐπερχομένη ἀντίδρασις ὑπάρχῃ πλήρης καὶ ἐλευθέρα· κατ' ἐναντίαν περίπτωσιν, τὰ θαλάσσια λουτρὰ δύνανται ἵνα βλάψωσι.

Κατὰ τὴν πρεσβυτικὴν ἡλικίαν ὠφελοῦσι μόνον τὰ χλιαρὰ λουτρὰ, διότι τὰ ψυχρὰ ἄλλοτε μὲν ἐπιφέρουσιν ἀντίδρασιν ἀτελῆ ἢ ἀνεπαίσθητον ὅλως· ἄλλοτε πάλιν αὐτῇ ὑπάρχει τοσαύτῳ ἰσχυρὰ, ὥστε διάφοροι ἀσθένειαι, ὡς συμφορήσεις ἐγκεφαλικαὶ, ἀποπληξίαι, αἱμορραγίαι καὶ φλεγμοναὶ διαφόρων ὀργάνων ἐπαπειλοῦσι τὴν ζωὴν τῶν ὑπ' αὐτῆς προσβληθέντων ἀτόμων. Ἀπαγορεύεται ὡσαύτως τοῖς πρεσβύταις καὶ τοῖς ἐν ἡλικίᾳ ἡ χρῆσις τῶν θερμῶν λουτρῶν, διότι ταῦτα, ἕνεκα τοῦ ἐκ τούτων προερχομένου μεγάλου ἐρεθισμοῦ τοῦ σώματος, ἐπάγουσι τοῖς προδιατεθειμένοις εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ὑπὸ νόσων πολλὰς δεινὰς συνεπείας.

Αἱ γυναῖκες λούονται συνεχέστερον τῶν ἀνδρῶν, ποιούμεναι χρῆσιν τῶν χλιαρῶν λουτρῶν. Εὐκταῖον ὅμως ἦν ἵνα λάβωσιν αὗται τὴν ἕξιν τοῦ λούεσθαι καὶ ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος· διότι ἔχουσαι ἐκ φύσεως κατασκευὴν τοῦ σώματος ἁπαλὴν καὶ διάπλασιν ἀδύνατον, οὖσαι δ' αἱ πλεῖσται τούτων καὶ ἐξησθενημέναι, ἔχουσι διὰ τοῦτο καὶ πολλὴν ἀνάγκην σωματικῆς δυνάμεως καὶ ἰσχύος. Τὰ ψυχρὰ λοιπὸν

λουτρὰ, μάλιστα δὲ τὰ θαλάσσια, συντρέχουσι πλησιέστατα πρὸς ἐπίτευξιν τούτου, παρέχοντα οὐ μόνον τὴν ἀναγκαίαν ῥώμην καὶ σωματικὴν ἰσχὺν, ἀλλὰ προλαμβάνοντα μάλιστα καί τινας ἀσθενείας κατα τὴν ἔφηβον ἡλικίαν ἀναπτυσσομένας. Περιττὸν δ' εἰπεῖν ὅτι τὰ ψυχρὰ λουτρὰ ἀπαγορεύονται ταῖς γυναιξὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐμμήνου καθάρσεως.

Καθόσον δ' ἀφορᾷ τὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν κατὰ τὰς διαφόρους κράσεις, τὰ χλιαρὰ καὶ ὀλίγον ψυχρὰ συμβάλλουσι τοῖς νευρικοῖς· τὰ ψυχρὰ δὲ ὠφελοῦσι τοῖς ἔχουσιν αἱματώδη τὴν κρᾶσιν, διότι ἀφαιροῦσιν ἀπ' αὐτῶν θερμότητα· δέον ὅμως ὅπως καταβάλληται ἡ δέουσα προσοχὴ ἵνα μὴ ταράττωνται αἱ λειτουργίαι τοῦ σώματος. Τὰ δὲ θερμὰ λουτρὰ, καθὸ ἐνισχύοντα, ὡς εἴπομεν, τὸν ὀργανισμὸν, εἰσὶν ἱκανὰ ἵνα ἐπενέγκωσι παρ' αὐτοῖς διαφόρους δεινὰς ἀσθενείας, συμφορήσεις, αἱμορραγίας, φλεγμονὰς κλπ. μόνον δὲ τὸν χειμῶνα ἐπιτρέπεται τούτοις τὰ λούεσθαι ἐντὸς χλιαρῶν ὑδάτων. Τοῖς ἔχουσι δὲ λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν, καὶ ἑπομένως ἀδύνατον τὸν ὀργανισμὸν, ἐνδείκνυνται λίαν τὰ ψυχρὰ λουτρὰ, καὶ μάλιστα τὰ τῆς θαλάσσης, ἀρκεῖ ὅμως ἵνα μὴ παρατείνωνται ταῦτα ἐπὶ πλεῖστον, γίνωνται δὲ καὶ κατ' ἐποχὴν τοῦ ἔτους κατάλληλον· ὠφελοῦσι δὲ τοῖς τοιούτοις τὰ ψυχρὰ λουτρὰ διὰ τὴν ἰδιότητα αὐτῶν τοῦ ἐνισχύειν καὶ ἐνδυναμοῦν τὸ σῶμα· ἀπαιτεῖται ὅμως ἵνα ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος μὴ ἦ πολὺ ταπεινὴ, ὅπως μὴ ἀντὶ ὠφελείας ἐπέλθῃ βλάβη.

Τὰ λουτρὰ, ἀλλὰ μόνον τὰ χλιαρὰ, ἀναζωογονίζουσιν οὐκ ὀλίγον καὶ τοὺς ἀναλαμβάνοντας ἐκ τινος ἀσθενείας, ἐξαιρουμένων ὅμως τῶν ἀσθενειῶν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, καθ' ἃς ταῦτα ὑπάρχουσιν ὅλως ἀσύμφορα καὶ ἐπιβλαβῆ.

ὠφελοῦσι δὲ τὰ λουτρὰ ταῦτα καθαρίζοντα τὸ σῶμα ἀπό τε τοῦ ῥύπου καὶ τῶν μιασμάτων, ἅτινα πιθανῶς ἀνεπτύχθησαν διαρκούσης τῆς ἀσθενείας τοῦ πάσχοντος.

Τελευταῖον κανόνα ἐπισυνάπτομεν καὶ τὸν ἑπόμενον. Οἱ εὑρισκόμενοι ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν ἐν συναφείᾳ μετὰ μεταλλικῶν ὑλῶν τῶν πλείστων δηλητηριωδῶν, ἔχουσιν ἀπόλυτον ἀνάγκην τῶν λουτρῶν, ἵνα ἀποβάλωσι τὰς ὕλας ταύτας ἐκ τοῦ σώματος αὐτῶν· διότι ἄλλως ἐὰν αὗται μένωσιν ἐπ᾽ αὐτοῦ δύνανται ἵνα κακοποιήσωσι καὶ βλάψωσι τούτους, ἐπάγουσαι συμπτώματα λίαν δυσάρεστα.

Ἐνταῦθα ἀποπερατοῦται πᾶν ὅ,τι ἀφορᾷ τὰ διάφορα εἴδη τῶν λουτρῶν, καὶ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως αὐτῶν. Ἐπειδὴ δὲ ἐγένετο λόγος ἐν τῷ Κεφαλαίῳ τούτῳ περὶ καθαριότητος τοῦ σώματος, ἀνάρμοστον οὐκ ἂν εἴη, νομίζομεν, ἵνα ἐπισυνάψωμεν ἐνταῦθα ἐν συντομίᾳ καὶ βραχυλογίᾳ καί τινα περὶ τῆς καθαριότητος μερῶν τινων παραπληρωματικῶν αὐτοῦ ἰδίως.

Ἡ κόμη ὑπῆρξεν ἀνέκαθεν ἀντικείμενον ἰδιαζούσης φροντίδος καὶ περιποιήσεως παρὰ πᾶσι τοῖς λαοῖς· οἱ μὲν ἐφρόντιζον ὅπως διατηρῶσιν αὐτὴν καθαράν, οἱ δὲ ὅπως κοσμήσωσι καὶ διατάξωσιν αὐτὴν ἐπὶ τὸ θηλυπρεπέστερον· καὶ σήμερον ἔτι παρὰ τοῖς πεπολιτευμένοις λαοῖς ἡ κόμη θεωρεῖται ὡς ἀποτελοῦσα τὸν κυριώτερον τοῦ σώματος καλλωπισμόν· τούτου ἕνεκα ἕκαστος φιλοτιμεῖται καὶ φροντίζει ὅπως διατηρῇ αὐτὴν ὅσον ἔνεστιν ἐπιμελῶς, καθαρίζων αὐτὴν διὰ τῆς κτενὸς καὶ τῆς ψήκτρας, λούων καὶ ἀλοίφων αὐτὴν δι᾽ ἐλαίων εὐωδῶν καὶ διαφόρων κοσμητικῶν. Ἅσαι αὗται αἱ προφυλάξεις συντείνουσιν εἰς τὸ διατηρεῖν τὴν καθαριότητα τῆς κόμης, καὶ προλαμβάνουσι τὴν πιτυρίασιν αὐτῆς· ἡ κατάχρησις ὅμως τῶν κοσμητικῶν ὑλῶν

καὶ τῶν διαφόρων ἀρωματικῶν οὐσιῶν, τὰς ὁποίας μία ἀσυγχώρητος κερδοσκοπία ἐπινοεῖ καθ᾽ ἑκάστην, μόνη αὐτὴ ὑπάρχει ἀξιόμεμπτος. Οὐχ ἧττον δὲ βδελυκτὴ καὶ κατακριτέα ὑπάρχει καὶ ἡ προσπάθεια τινων καὶ σπουδὴ τοῦ χρωματίζειν τὴν κόμην αὐτῶν διά τινων ὑλῶν, αἱ ὁποῖαι οὐχὶ σπανίως ἐπιφέρουσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα παρὰ τοῖς ἐπιθυμοῦσιν ἵνα νεάζωσι πάντοτε, καὶ τοῖς καταφρονοῦσι τῶν σεβαστῶν τοῦ γήρως διακριτικῶν σημείων.

Τὸ στόμα ἀπαιτεῖ τὴν προσήκουσαν καθαριότητα, ἵνα διατηρῆται ἀβλαβές, καὶ μὴ ἐκπέμπῃ οὐδεμίαν ἀποροὰν· δέον λοιπὸν ἵνα πλύνωμεν τοῦτο συνεχῶς, καθαρίζοντες καὶ τοὺς ὀδόντας ἀπὸ τῶν ἐμπεριεχομένων ἐν αὐτοῖς ὑλῶν, αἵτινες σήπόμεναι καὶ τούτους φθείρουσι καὶ ἀποροὰν δυσάρεστον ἐκπέμπουσιν· ἀπαιτεῖται δὲ ἵνα καθαρίζωμεν τοὺς ὀδόντας οὐχὶ διὰ μεταλλικῶν ὀδοντογλυφίδων, αἱ ὁποῖαι φθείρουσι τὸ σιλπνὸν αὐτῶν, ἀλλὰ διὰ ξυλίνων ἢ ἐξ ὀρνοῦ τῆς φαλαίνης ἢ καὶ πτεροῦ, ἀνατρίβοντες τούτους καὶ διὰ μίγματος ἴσων μερῶν κόνεως ῥίζης περουβιανοῦ ῥοιοῦ καὶ φυτικοῦ ἄνθρακος λειοτετριμμένων, καὶ ἀφαιροῦντες συνεχῶς τὴν ἐπικαθημένην κατὰ τὴν βάσιν τῶν ὀδόντων καὶ μεταξὺ αὐτῶν τρυγίαν. Τὰ λίαν θερμὰ καὶ λίαν ψυχρὰ ποτά, καθὼς καὶ τὰ ὀξέα φθείρουσι τοὺς ὀδόντας· ὀφείλομεν λοιπὸν ἵνα ἀποφεύγωμεν τὴν συνεχῆ τούτων χρῆσιν. Ὁ τηρῶν τὰς ὑγιεινὰς ταύτας ἐντολὰς ἔστω βέβαιος περὶ τῆς καλῆς διατηρήσεως τῶν ὀδόντων αὐτοῦ, καὶ τῆς ἀπαλλαγῆς ἀπὸ πάσης οἱασδήποτε βλάβης αὐτῶν. Πόσοι παραμελήσαντες τὰς μικρὰς ταύτας παραγγελίας, ἀπώλεσαν τοὺς πλείστους τῶν ὀδόντων, ἐξαγαγόντες αὐτοὺς ἀλλεπαλλήλως, ὅπως ἀπαλλαγῶσι τῶν πόνων, πολλάκις ἀνυποίστων, μιᾶς τερηδόνος!

SISMANOGLIO

Καὶ οἱ ὄνυχες αὐτοὶ ἀπαιτεῖται ἵνα διατηρῶνται καθαροὶ καὶ κόπτωνται, οὐχὶ ὅμως πολὺ βαθέως· οἱ τῶν μεγάλων δακτύλων τῶν ποδῶν ὄνυχες συμφέρει ἵνα κόπτωνται, οὐχὶ ἐν εἴδει ἡμικυκλίου, ἀλλὰ φέροντες σχῆμα τετράγωνον, διότι ἄλλως εἰσερχόμενοι ἐντὸς τῶν σαρκῶν τῶν δακτύλων παρεμποδίζουσι καὶ δυσκολεύουσι τὸ βάδισμα, ἐπιφέρουσι δὲ καὶ πόνους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΓ΄.

ΠΕΡΙ ΜΟΛΥΣΜΑΤΩΝ.

Ἔν τινι τῶν προηγουμένων Κεφαλαίων πραγματευόμενοι περὶ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος εἴπομεν ὅτι, νοσοποιά τινα στοιχεῖα, ἀναδιδόμενα ἐξ ἀνθρώπων ἀσθενῶν, ἢ ἐκ νεκρῶν σωμάτων μεταβάντων ἤδη εἰς σῆψιν, δύνανται, εἰσπνεόμενα ὑπὸ ὑγιοῦς ἀνθρώπου, μεταδοῦναι τούτῳ τὴν αὐτὴν ἐκείνην ἀσθένειαν, ὑπὸ τῆς ὁποίας ὑπῆρχε προσβεβλημένον καὶ τὸ σῶμα, ἀπὸ τοῦ ὁποίου τὰ νοσοποιὰ ταῦτα στοιχεῖα ἐκπέμπονται! Τὰ στοιχεῖα ταῦτα, τὰ ἄγνωστα ὑπάρχοντα κατὰ τὴν φύσιν αὐτῶν καὶ οὐσίαν, καὶ διακεχυμένα κατὰ τὸ διάστημα, ἢ ἐν τόπῳ τινὶ περιωρισμένῳ, προερχόμενα δὲ ἐξ ὀργανικῶν σωμάτων εἴτε ἀσθενῶν ἢ ἀποσυντεθειμένων ἤδη, ἐπιδεκτικὰ δὲ ὄντα ἵνα ἀναπτύξωσιν ἀσθένειάν τινα μιασματικὴν ἐν τῷ ἀνθρώπῳ, ὅσάκις εἰσπνεόμενα ὑπὸ τῶν πνευμόνων ἢ ἀπορροφώμενα ὑπὸ τοῦ δέρματος εἰσέλθωσιν εἰς τὸν ὀργανισμὸν αὐτοῦ, τὰ νοσοποιὰ ταῦτα στοιχεῖα ἐκαλέσαμεν τότε *Μιάσματα*. Ὑπάρχουσιν ὅμως καί τινες περιστάσεις, καθ' ἃς οἱ ἄνθρωποι ἢ καὶ ζῶα τινα, προσβαλλόμενοι ὑπὸ ἰδίων τινων ἀσθενειῶν, ἔχουσι τὴν

ἐπιδεκτικότητα τοῦ μεταδιδόναι, δυνάμει εἰδικῶν τινων οὐσιῶν, αὐτὰς ταύτας τὰς ἀσθενείας ἑτέροις ἀτόμοις κατά τινας δοθείσας περιστάσεις, ὅταν ἔλθωσιν εἰς ἄμεσον ἐπαφὴν μετ' ἐκείνων· ἐξηγούμεθα. Ἵνα δὲ καταστήσωμεν καταληπτὴν τὴν ἔννοιαν τῶν λεγομένων ἡμῶν λάβωμεν εἰς παράδειγμα μίαν ἐκ τῶν εἰδικῶν τούτων ἀσθενειῶν, τῶν μᾶλλον γνωστῶν, ὁποία ἐστὶν ἡ σύφιλις.

Ὑπάρχει λίαν γνωστὸν ὅτι, ἄτομόν τι πάσχον ὑπὸ συφιλιτικῆς βλεννορραγίας, καὶ ἐλθὸν εἰς ἄμεσον ἐπαφὴν μεθ' ἑτέρου ἀτόμου ὑγιοῦς, μεταδίδωσι τῷ τελευταίῳ τούτῳ τὴν αὐτὴν ἀσθένειαν, ὑφ' ἧς ὑπάρχει τοῦτο προσβεβλημένον· ἡ δὲ μετάδοσις αὕτη γίνεται διὰ τῆς ἁπλῆς καὶ μόνης καταθέσεως τοῦ πύου ἐπὶ τῆς βλεννομεμβράνης τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ἢ θετικώτερον, ἐπὶ τοῦ δέρματος ἐστερημένου ὄντος τῆς ἐπιδερμίδος αὐτοῦ. Αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῆς ὑδροφοβίας, ἀναπτυσσομένης παρ' ἀνθρώπῳ τινι, ὅσάκις ὁ σίελος λυσσώντος κυνὸς ἐναποτίθεται ἐν τῷ τραύματι, τῷ σχηματισθέντι ὑπὸ τῆς δήξεως τοῦ ἀσθενοῦς τούτου ζώου· ἀπαιτεῖται ὅμως ὅπως τὸ δέρμα ἢ γυμνὸν ἀπὸ τῆς ἐπιδερμίδος αὐτοῦ, διότι ἡ ἁπλὴ τοῦ μολυσματικοῦ τούτου ὑγροῦ κατάθεσις ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἢ ἐπὶ βλεννομεμβράνης τινος ὑγιοῦς καὶ μὴ διερρωγυίας δὲν μεταδίδωσι τὸ νόσημα, ὡς ἀπέδειξαν τὰ γενόμενα πειράματα ὑπό τινων ἰατρῶν.

Τὰς ἀσθενείας ταύτας τὰς ἐχούσας τὴν ἰδιότητα καὶ ἐπιδεκτικὰς οὔσας ἵνα μεταδοθῶσιν ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον καθ' ὃν ἐξεθέμεθα τρόπον, ἀποκαλοῦσι *κολλητικὰς* ἢ *μολυντικὰς*· τὰς δὲ ὕλας, διὰ τῶν ὁποίων γίνεται ἡ μετάδοσις τῆς ἀσθενείας, *μόλυσμα*. Τοῦτο εἰσέρχεται εἰς τὸ σῶμα διὰ τῶν ἑπομένων τριῶν ὁδῶν· πρῶτον, διὰ τοῦ δέρματος, ἐστε-

ρημένου ὄντος τῆς ἐπιδερμίδος αὐτοῦ· δεύτερον, διὰ τῶν βλεννομεμβρανῶν, ἐστερημένων καὶ τούτων τοῦ ἐπιθηλίου αὐτῶν· καὶ τρίτον, διά τινων βλεννομεμβρανῶν ὑγιῶν ἀκεραίων, καὶ οὐδεμίαν διάῤῥηξιν παριστωσῶν.

Αἱ μολυντικαὶ ἀσθένειαι περιέχουσι πολλὰ εἴδη, μεταδιδόμενα διὰ τῆς νοσοποιοῦ ὕλης κατὰ διαφόρους τρόπους. Τοιαῦται δὲ ἀσθένειαι μολυσματικαὶ, μεταδιδόμεναι ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον, ἢ ἀπὸ ζώου εἰς ἄνθρωπον, θεωροῦνται σήμερον ἡ ὑδροφοβία, ἡ πυώδης ὀφθαλμία, ἡ σύφιλις, ἡ δαμαλὶς κλπ. ἡ δὲ φλογιὰ (εὐλογία) κατατάσσεται μεταξὺ τῶν μολυντικῶν καὶ μιασματικῶν ἀσθενειῶν, καὶ ὡς τοιαύτη θεωρουμένη διαφέρει κατά τι τῶν προηγουμένων.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀφορῶντες τὰς μολυντικὰς ἀσθενείας. Ἡ καταστρεπτικὴ ἐνέργεια τῶν ἀσθενειῶν τούτων ὑπάρχει τοσούτῳ ἰσχυρὰ καὶ μεγάλη, ὥστε ἀνέκαθεν οἱ ἰατροὶ ἐζήτησαν ἵνα ἀντιτάξωσι τὰ ἰσχυρότερα ὡσαύτως καὶ δραστηριώτερα μέσα πρὸς θεραπείαν αὐτῶν ἢ ἐξουδετέρωσιν τῶν παραγουσῶν ταύτας μολυσμάτων. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι καὶ ἡ Ὑγιεινὴ δὲν ἔμεινεν ἀδιάφορος κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, ἀλλὰ συντρέχουσα καὶ αὕτη κατὰ μέγα μέρος πρὸς ἐπίτευξιν τοῦ σκοποῦ τούτου, παρέχει τὰς ἑπομένας ὠφελίμους ὁδηγίας. Καὶ κατὰ μὲν τῆς ὑδροφοβίας παραγγέλει αὕτη ἵνα καυτηριάζωμεν πᾶσαν πληγὴν καὶ πᾶν δῆγμα, προερχόμενα ἐκ λυσσῶντος κυνὸς, ἐλθόντα δὲ εἰς ἄμεσον ἐπαφὴν μετὰ τοῦ σιέλου τοῦ ζώου τούτου. Κατὰ δὲ τῆς πυώδους ὀφθαλμίας, παραινεῖ ἵνα ἀποφεύγωμεν τὴν ἄμεσον ἐπαφὴν μετὰ τοῦ πύου τούτου. Ὡς κανόνα δὲ ὑγιεινὸν κατὰ τοῦ συφιλιτικοῦ μολύσματος συνίστησι τοῦ μὴ ἐκτίθεσθαι ὑπὸ τὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπενεργείας τούτου· τοῦτο δὲ κατορθοῦται εὐκόλως, ὅταν τις, κηδόμενος τῆς ὑγείας αὐτοῦ, καὶ

μὴ θέλων συνεξομοιοῦσθαι τοῖς κτήνεσι, παραδιδοὺς ἑαυτὸν ἀκρατῶς τοῖς πάθεσιν, ἀποφεύγῃ καλῇ τῇ προαιρέσει τὴν μετὰ μεμολυσμένων ἀτόμων συνουσίαν. Τελευταῖον, κατὰ τῆς φλογιᾶς μόνον προφυλακτικὸν μέσον ὑπάρχει ὁ ἐνοφθαλμισμὸς διὰ τῆς δαμαλίδος, ἥτις οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ὡς γνωστὸν ὑπάρχει τοῖς πολλοῖς ἴσως, ἢ ὕλη προερχομένη ἔκτινος ἐξανθήματος τῶν δαμάλεων, καὶ ἔχουσα τὴν ἰδιότητα τοῦ προφυλάττειν τοὺς ἐνοφθαλμιζομένους δι' αὐτῆς ἀπὸ τῆς φλογιᾶς. Ἡ ἀνακάλυψις αὕτη, γενομένη περὶ τὰ τέλη τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, καὶ ὀφειλομένη τῷ δι' αὐτῆς εὐεργετήσαντι μεγάλως τὴν ἀνθρωπότητα Ἰεννήρῳ (Jenner), συγκαταλέγεται ἤδη μεταξὺ τῶν περιεργοτέρων καὶ εὐεργετικωτέρων ἐφευρέσεων τοῦ ἀνθρωπίνου πνεύματος. Δόξα λοιπὸν καὶ τιμὴ τοῖς εὐεργέταις τῆς ἀνθρωπότητος!

ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΛΑΣΙΣ.

Βρώματα ἢ εἰσαγόμενα (Ingesta).

Ὁ ἄνθρωπος πρὸς διατήρησιν τῆς ἑαυτοῦ ὑπάρξεως ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην τροφῆς· λέγοντες δὲ τροφὴν ἐννοοῦμεν ἐνταῦθα πᾶσαν οὐσίαν ἥτις, εἰσαγομένη εἰς τὸν πεπτικὸν σωλῆνα, καὶ μιγνυομένη ἐν τῷ στομάχῳ μετὰ διαφόρων χυμῶν, ὑρίσταται, ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τῶν ζωϊκῶν δυνάμεων, ἀλλοίωσιν τοιαύτην, ὥστε τὰ θρεπτικὰ αὐτῆς στοιχεῖα δύνανται ἀφομοιωθῆναι καὶ συναφθῆναι μετὰ τῶν ἡμετέρων ὀργάνων πρὸς θρέψιν αὐτῶν. Ἡ φυσιολογικὴ αὕτη πρᾶξις, ἡ ἀποτελοῦσα τὸ φαινόμενον τῆς θρέψεως, ὑπάρχει ἓν τῶν σπουδαιοτέρων καὶ περιεργοτέρων τῆς Φυσιολογίας ἀντικειμένων, ἐκ τοῦ ὁποίου ἡ Ὑγιεινὴ ἐξάγει ὕλην σπουδῆς ἱκανήν· διότι ἐκ τῆς καλῆς ἢ κακῆς ποιότητος τῶν τροφῶν, ἐκ τῆς χρήσεως καὶ τοῦ τρόπου τοῦ παρασκευάζειν ταύτας ἐξήρτηται ἡ διατήρησις τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑγείας, ἡ ἀνανέωσις τῶν φυσικῶν δυνάμεων, ἡ ἐλευθέρα ἄσκησις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, καὶ ἡ θεραπεία μεγάλου ἀριθμοῦ ἀσθενειῶν. Ἐντεῦθεν λοιπὸν βλέπομεν ὁποῖον εὐρὺ στάδιον σπουδῆς ἀνοίγεται ἐνώπιον ἡμῶν, καὶ ὁπόσην σπουδαιότητα παρίστησι τὸ περὶ τροφῶν ἀντικείμενον τοῦτο, ὅπερ ἀνέκαθεν ὑπῆρξε καὶ τῶν ἀρχαίων ἰατρῶν ἡ κυριωτέρα μελέτη. Ὁ Ἱπποκράτης ἐξετάζων μετὰ τῆς χαρακτηριζούσης τοῦτον ἐμβριθείας τὰ διάφορα εἴδη τῶν τροφῶν, καθὼς καὶ τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τοῦ σώματος, φαίνεται ὅτι ἐνόησεν ἐντελῶς ὁ δαιμόνιος οὗτος ἀνὴρ πόσον συμβάλλει

τῇ ὑγείᾳ μία καλὴ δίαιτα καὶ κατάλληλος τῶν τροφῶν χρῆσις. Ὅσοι ἀνέγνων τὸ μέρος ἐκεῖνο τῶν συγγραμμάτων αὐτοῦ, τὸ πραγματευόμενον περὶ τροφῶν καὶ τῆς ἀπ' αὐτῶν διαίτης, θαυμάζουσιν ἀληθῶς ἐπὶ τῇ ἀκριβείᾳ καὶ σπουδαιότητι, δι' ὧν ἐπεξειργάσθη τὸ ἀντικείμενον τοῦτο ὁ φιλόσοφος οὗτος ἰατρός.

Μετὰ τὸν Ἱπποκράτην, ἕτερος ἰατρὸς, μιμητὴς καὶ οὗτος τοῦ Ἱπποκρατείου συστήματος, ὁ Γαληνὸς, ἐσπούδασε μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς τὸ μέρος τοῦτο τῆς Ὑγιεινῆς καταλιπὼν ἡμῖν καὶ Πραγματείαν περίεργον περὶ τῆς ἀπὸ τῶν Ἐνύδρων τροφῆς. Μετὰ τοῦτον δὲ καὶ ἑξῆς, πολλοὶ ἰατροὶ καὶ ὑγιονόμοι γράψαντες περὶ Διαιτητικῆς πολλὰ, παρέσχον ἡμῖν ἵνα κατανοήσωμεν τὴν σημαντικότητα τοῦ ἀντικειμένου τούτου, ἐφ' οὗ τοσοῦτον ἐνέκυψαν. Τοῖς ἴχνεσι τῶν συγγραφέων τούτων ἑπόμενοι καὶ ἡμεῖς, ἀρχόμεθα τῆς σπουδῆς τοῦ ἀξιολόγου τούτου τῆς Ὑγιεινῆς μέρους, διαιροῦντες τὴν Κλάσιν ταύτην εἰς τέσσαρα Κεφάλαια. Τούτων τὸ πρῶτον πραγματεύεται περὶ τῆς φύσεως τῶν στερεῶν τροφῶν· τὸ δεύτερον περὶ Ἀρτυμάτων· τὸ τρίτον δὲ παρέχει ὑγιεινά τινα παραγγέλματα περὶ τῆς χρήσεως τῶν τροφῶν· καὶ τὸ τέταρτον, τέλος, ἐξετάζει τὰς ῥευστὰς οὐσίας τὰς χρησίμους πρὸς τροφήν. Ἀναπτύξωμεν οὖν ἐνταῦθα μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριβείας ἕκαστον τῶν Κεφαλαίων τούτων.

SISMANOGLIO

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΦΥΣΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν ζώων τροφῆς.

Ὁ ἄνθρωπος ἐστὶ ζῶον παμφάγον· ἡ κατασκευὴ τῶν ὀδόντων αὐτοῦ ὑπάρχει τοιαύτη, ὥστε δύνατται ἵνα λαμβάνῃ καὶ μασσᾷ πᾶν εἶδος τροφῆς, τὴν ὁποίαν παρέχουσιν αὐτῷ τὰ ζῶα καὶ φυτά. Ἀλλ' αἱ τροφαὶ πᾶσαι, ζωϊκαί τε καὶ φυτικαί, ὧν χρῆσιν ποιεῖται οὗτος, οὔτε τὴν αὐτὴν θρεπτικὴν δύναμιν, οὔτε τὴν αὐτὴν πεπτικότητα ἔχουσιν. Αἱ ἰδιότητες αὗται τῶν τροφῶν ἐξήρτηνται ἐκ περιστάσεων πολλῶν καὶ ποικίλων. Οὕτω, καθόσον ἀφορᾷ τὰς ζωϊκὰς τροφάς, ἡ ἡλικία τῶν ζώων τῶν προμηθευόντων ταύτας ἐξασκεῖ πολλὴν ἐπιρροήν. Ὅσῳ δηλονότι ταῦτα εἰσι νεώτερα, τόσῳ ἡ σὰρξ αὐτῶν ὑπάρχει τρυφερὰ μὲν καὶ εὔπεπτος, ἔχουσα ὅμως μικρὰν θρεπτικὴν δύναμιν. Τὰ γηράσαντα ζῶα παρέχουσι τροφὴν μὲν θρεπτικήν, ἀλλὰ δύσπεπτον· τὰ δὲ ἔχοντα μεσαίαν ἡλικίαν, καὶ ῥθάσαντα τὴν ἐντελῆ αὐτῶν ἀνάπτυξιν ἔχουσι κρέας θρεπτικώτερον καὶ εὐπεπτότερον· τούτου ἕνεκα καὶ τὸ κρέας τοῦ βοὸς καὶ τοῦ προβάτου προτιμᾶται τοῦ κρέατος τοῦ μόσχου καὶ ἀρνίου. Τὸ φῦλον ὡσαύτως μεταβάλλει τὰς ἰδιότητας ταύτας τῶν τροφῶν. Τὸ κρέας τῶν πλείστων θηλέων ζώων ὑπάρχει μαλακώτερον καὶ εὐχυμότερον ἢ τὸ τῶν ἀῤῥένων, ὅπερ ἀπόζει κινάβρας, ἐξαλειφομένης μόνον διὰ τῆς ἐκτομῆς αὐτῶν. Οἱ γευσάμενοι κρέατος βοὸς, προβάτου καὶ ἐκτομίου ἀλέκτορος δύνανται ἵνα ἐκτιμήσωσι τὴν ἡδεῖαν

αὐτοῦ γεῦσιν. Προσέτι ἡ ποιότης τῆς νομῆς, τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, ὁ ἀλήτης καὶ ἄγριος, ἢ οἰκιακὸς τῶν ζώων βίος ἐξασκοῦσιν ὡσαύτως τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τῆς ποιότητος καὶ πεπτικότητος τῶν τροφῶν. Ἡ σὰρξ τῶν πλανωμένων καὶ ἐν ἐλευθερίᾳ ζώντων ζώων ὑπάρχει στερεὰ, ἔχουσα καὶ γεῦσιν καλὴν καὶ χρῶμα, ἀνακαλοῦσα δ' ἐνίοτε τὴν ὀσμὴν τῶν φυτῶν, ἅτινα ἐχρησίμευσαν πρὸς τροφὴν ἐκείνων· τοὐναντίον δὲ, ἡ σὰρξ τῶν περιωρισμένων καὶ ἐργαζομένων ζώων ἐστὶν ὠχρὰ, πλαδαρὰ, ἢ ξηρὰ, ἰσχνὴ καὶ ὀλίγον θρεπτική. Περιστάσεις τινες προσέτι συντρέχουσιν ἵνα ἀποκαταστήσωσι τὴν ζωϊκὴν τροφὴν εὐπεπτοτέραν. Οὕτως, ὅσῳ πλείων χρόνος παρέρχεται ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ θανάτου τοῦ ζώου, τόσῳ μαλακωτέρα γίνεται καὶ ἡ σὰρξ τούτου, καὶ ἐπομένως εὐπεπτοτέρα. Πρὸς τούτοις, τὰ διάφορα μέρη ζώου τινος ἔχουσι καὶ πεπτικὴν δύναμιν διάφορον· αἱ μυϊκαὶ ἶνες κατέχουσι τὴν πρώτην θέσιν τῆς πεπτικότητος· μετ' αὐτὰς ἔρχονται τὸ ἧπαρ, οἱ νεφροὶ, ὁ σπλὴν, ὁ ἐγκέφαλος· αἱ ἀπονευρώσεις, τὰ περικαλύμματα τῶν σπλάγχνων καὶ οἱ πνεύμονες εἰσὶ δυσπεπτότερα. Τελευταῖον, οἱ διάφοροι τρόποι τοῦ παρασκευάζειν τὰς τροφὰς ἔχουσι καὶ διάφορον ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς πεπτικῆς αὐτῶν δυνάμεως. Οὕτω λ. χ. τὸ ἐπὶ τῆς ἐσχάρας ἑφθὸν κρέας, τὸ παρέχον ἡμῖν τὰς καλουμένας φλογίδας (μπριζόλας), ὑπάρχει εὐπεπτότερον· μετὰ τοῦτο ἔρχεται τὸ ὀπτὸν· τὰ περικεκομμένα κρέατα (κιγμᾶς) ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ ἐβρασμένα θεωροῦνται συνήθως ὡς μὴ ὄντα εὔπεπτα· τὰ τεταριχευμένα κρέατα, τελευταῖον, ὑπάρχουσι δύσπεπτα. Μὴ λησμονήσωμεν δὲ ὅτι γίνεται λόγος ἐνταῦθα μόνον περὶ τοῦ κρέατος τοῦ ἀρνίου καὶ προβάτου, τοῦ μόσχου καὶ βοὸς, ὧν τινων ποιούμεθα κυρίως χρῆσιν· τὸ δὲ χοίρειον κρέας

SISMANOGLIO MEDICINA

γενικῶς θεωρεῖται ὡς δύσπεπτον, τρέφει ὅμως καλῶς, καὶ ἀπαιτεῖ στόμαχον εὔρωστον καὶ ὑγιᾶ.

Καὶ ταῦτα μὲν γενικώτερον περὶ τῆς ποιότητος καὶ πεπτικότητος τῶν κρεάτων τῶν τετραπόδων ζώων, ἅτινα χρησιμεύουσιν ἡμῖν ὡς τροφή. Διέλθωμεν ἤδη καὶ κατ᾽ ἰδίαν τὴν ἱστορίαν ἑνὸς ἑκάστου τούτων κατὰ τὸν βαθμὸν τῆς πεπτικότητος τοῦ κρέατος αὐτῶν.

Ἀρνίον. Τὸ κρέας τούτου ἐστι λευκόν, μαλακόν, μικράν τινα γεῦσιν ἔχον, καὶ κινοῦν ὀλίγον τὴν κοιλίαν· τιμᾶται τὸ ὀπτὸν· οἱ ἔχοντες κρᾶσιν λυμφατικὴν συμφέρει ὅπως ἀπέχωσι τούτου.

Ἔριφιον, Αἶξ, Τράγος. Τὸ πρῶτον ἔχει σάρκα ἡδεῖαν καὶ τρυφερὰν, εὔχυμον, εὔπεπτον καὶ ἀνάλογον τῇ τοῦ ἀρνίου. Τὸ τῆς αἰγὸς κρέας τιμᾶται ὀλίγον, ἔτι δὲ ὀλιγώτερον τὸ τοῦ τράγου, ἕνεκα τῆς κακῆς αὐτοῦ ὀσμῆς παροιμιώδους καταστάσης.

Πρόβατον. Καὶ τούτου ἡ σὰρξ ὑπάρχει τρυφερὰ, εὔπεπτος καὶ ὑγιεστάτη, μάλιστα ἡ τοῦ νέου προβάτου. οἱ πόδες καὶ ἡ γλῶσσα τούτου εἰσιν εὔπεπτα καὶ ἡδέα. Τὸ τοῦ κριοῦ κρέας ἔχει ὀσμὴν καὶ γεῦσιν οὐχὶ πολὺ εὐάρεστον· τὸ τῆς ἀμνάδος (προβατίνας) ἐστι μαλακὸν, ἄοσμον καὶ γλοιῶδες.

Μόσχος. Οὗτος ἔχει σάρκα λευκὴν, ἐλαφρὰν, εὔπεπτον καὶ ἁρμόζουσαν στομάχοις ἀδυνάτοις, τοῖς ἀναῤῥωνύουσι καὶ δυσκοιλίοις. Ἡ γλῶσσα, οἱ πόδες, τὸ ἧπαρ, οἱ νεφροὶ, καὶ αἱ πλευραὶ τούτου τιμῶνται πολὺ διὰ τὸ εὔχυμον καὶ εὔπεπτον αὐτῶν.

Βοῦς. Ἡ σὰρξ τοῦ βοὸς ὑπάρχει τονικὴ, δυναμωτικὴ καὶ εὔπεπτος, ἀλλ᾽ ἁρμόζουσα μᾶλλον στομάχοις ἰσχυροῖς καὶ ἀνθρώποις ἐργαζομένοις, οὐχὶ δὲ τοῖς διάγουσι βίον

ἡσυχον. Τὰ ἐκ τοῦ ζωμοῦ τοῦ βοείου κρέατος παραγόμενα βρώματα ὑπάρχουσιν ἐξαίρετα· δέον δ᾽ ὅπως ἐκλέγηται ὁ νέος, εὔρωστος καὶ ὁ ἐν ἀγροῖς διαιτώμενος βοῦς, διότι τοῦτο ἡ σὰρξ ὑπάρχει προτιμωτέρα. Τὸ κρέας τοῦ ταύρου ἐστι δύσπεπτον, σκληρὸν, τραχὺ καὶ ὀλίγον εὐάρεστον. Ἡ σὰρξ τῆς δαμάλεως, καί τοι στερεωτέρα καὶ ξηροτέρα τῆς τοῦ βοὸς, καταναλίσκεται ὅμως καὶ ζητεῖται παρὰ πολλῶν.

Χοῖρος, δέλφαξ (γουρουνάκι). Τὸ χοίρειον κρέας ὑπάρχει δύσπεπτον, τοῦθ᾽ ὅπερ οὐδεὶς ἀγνοεῖ, ἕνεκα τῆς σκληρότητος καὶ πυκνότητος τῶν μυϊκῶν ἰνῶν, ἐξ ὧν συνέστηκε· δυσπεπτοτέρα δ᾽ ἐστιν ἡ τοῦ δέλφακος σὰρξ διὰ τὸ ἰξώδες αὐτῆς καὶ γλοιῶδες. Τρεφόμενος ὁ χοῖρος διὰ φυτῶν καὶ λαχάνων παρέχει τροφὴν μᾶλλον εὔπεπτον. Καί τοι δὲ θρεπτικὸν ὑπάρχον, τὸ χοίρειον κρέας ἁρμόζει μᾶλλον τοῖς νέοις ἀτόμοις, τοῖς εὐρώστοις καὶ ἀσχολουμένοις περὶ τὰς σωματικὰς ἐργασίας. Ὁ Μωσαϊκὸς νόμος, ὡς γνωστὸν, ἀπηγόρευε τοῖς Ἑβραίοις τὴν χρῆσιν τούτου· καὶ τὸ Κοράνιον παραγγέλει ῥητῶς τοῖς ὀπαδοῖς αὐτοῦ, χοιρίου κρέατος μὴ ἅπτεσθαι.

Πλὴν τῶν τετραπόδων τούτων ζώων, τῶν ἐν χρήσει συνηθέστερον ὄντων πρὸς τροφὴν, καὶ πτηνά τινα χρησιμεύουσι τῷ ἀνθρώπῳ ἐπὶ τῷ σκοπῷ τούτῳ. Τοιαῦτα δέ εἰσιν ἡ ἀλεκτορὶς (ὄρνιθα), ἡ Ἰνδικὴ ὄρνις, ἡ περιστερὰ, ἡ νῆσσα καὶ ὁ χήν.

Ἀλεκτορίς. Μικρὰ ἔτι οὖσα ἔχει τροφὴν καλὴν καὶ τρυφερὰν, τὸ κρέας αὐτῆς ἐστι λευκὸν, ὡραῖον καὶ εὔπεπτον. Ὁ ζωμὸς αὐτῆς δίδοται τοῖς ἀναλαμβάνουσι καὶ τοῖς ἀσθενῶς ἔχουσιν. Αἱ πτέρυγες καὶ τὸ πρόσθιον τοῦ στήθους αὐτῶν περιζήτητά εἰσιν ὑπὸ τῶν γαστρονόμων καὶ τῶν ἐχόντων ἀσθενῆ τὸν στόμαχον. Ὁ ἀλέκτωρ ἔχει κρέας

σκληρὸν, τραχὺ καὶ λίαν δύσπεπτον· ὁ δὲ ἐκτομίας ἢ κάπων (κοιν. καπώνιον) ὑπάρχει τρυφερώτερος, εὐχυμότερος καὶ θρεπτικώτερος τῆς ἀλεκτορίδος.

Ἰνδικὴ ὄρνις. Αὕτη παρέχει ἡμῖν σάρκα τρυφερὰν, πολύτιμον, εὔπεπτον, ὅταν ᾖ νέα ἔτι. Παρελθόντος ὅμως τοῦ ἐνὸς ἔτους, γίνεται τραχυτέρα καὶ ἧττον εὔπεπτος, καὶ ἑπομένως μὴ ἁρμόζουσα τοῖς ἀδυνάτοις στομάχοις.

Περιστερά. Ἡ νέα ἔχει κρέας ἐλαφρῶς τονικὸν καὶ εὔπεπτον· διὰ δὲ τὰ προτερήματα αὐτῆς ταῦτα ἐπιτρέπεται τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκτινος ἀσθενείας. Βραδύτερον δὲ, καθ' ἡλικίαν μᾶλλον προκεχωρηκυίαν, ἡ σὰρξ αὐτῆς θερμαίνει ὀλίγον, ὑπάρχει ὅμως λίαν θρεπτικὴ καὶ εὔχυμος.

Νῆσσα. Τὸ κρέας αὐτῆς ὑπάρχει παχὺ καὶ δύσπεπτον, ἑπομένως καλὸν μόνον τοῖς ἔχουσιν ἰσχυρὸν καὶ εὔρωστον τὸν στόμαχον.

Χήν. Αὐτὸ τοῦτο δύναταί τις εἰπεῖν καὶ περὶ τοῦ κρέατος τοῦ χηνὸς· τοῦτο ὂν παχὺ καὶ δύσπεπτον ἁρμόζει μόνον τοῖς εὐρώστοις καὶ ὑγιαίνουσιν.

Ἐν συνόλῳ, τὰ πτηνὰ ταῦτα νέα ὄντα εἰσὶ χρησιμώτερα πρὸς τροφὴν, διότι ὑπάρχουσι καὶ εὐπεπτότερα· γηράσαντα δὲ, παρέχουσι τροφὴν δύσπεπτον, διότι αἱ μυϊκαὶ αὐτῶν ἶνες πυκνοῦνται καὶ σκληρύνονται. Τιθασσευόμενα τὰ ζῶα ταῦτα καθίστανται ἁπαλώτερα καὶ εὐπεπτότερα τῷ ποιουμένῳ τούτων χρῆσιν· κεκλεισμένα δὲ ὄντα καὶ τρεφόμενα κατὰ κόρον παχύνουσι, καὶ ἕνεκα τούτου γίνονται δύσπεπτα. Γενικῶς αἱ πτέρυγες τῶν ζώων τούτων εἰσὶ τὰ τρυφερώτερα τοῦ σώματος μέρη.

Διάφορα εἴδη ζώων, ἅπερ ὁ ἄνθρωπος θηρεύει ἵνα χρησιμεύσωσιν εἰς τροφὴν αὐτοῦ, χρήζουσιν ἐνταῦθα ἰδίας μνείας· τὰ θηρευτὰ ταῦτα ζῶα εἰσιν ἡ *πέρδιξ*, ὁ *φασιανὸς*, ὁ *ἄγριος ἀλέκτωρ*, ἡ *δορκὰς*, ὁ *λαγωὸς*, ὁ *δασύπους* καὶ ὁ *σκολόπαξ*.

Πέρδιξ. Κατὰ τὴν νέαν ἡλικίαν τὸ κρέας τῆς πέρδικος θεωρεῖται ἐξαίρετον, καὶ ἔχον γεῦσιν ἡδεῖαν.

Φασιανός. Ἡ σὰρξ τοῦ φασιανοῦ ὑπάρχει εὔχυμος, τονικὴ, ἐρεθιστικὴ, καὶ κατάλληλος διὰ τοὺς ὑγιεῖς στομάχους.

Ἄγριος ἀλεκτρυών. Τούτου ἡ σὰρξ ὑπάρχει ἱκανῶς δύσπεπτος, ἀλλὰ περιζήτητος, κοσμεῖ δὲ τὰς τραπέζας τῶν πλουσίων μόνον καὶ τῶν γαστρονόμων.

Δορκάς. Ἡ σὰρξ τοῦ ζώου τούτου νέου ἔτι ὄντος ὑπάρχει ἐξαίρετος.

Λαγωός. Τὸ κρέας τοῦ λαγωοῦ, ὑπάρχον εὔχυμον καὶ θρεπτικώτατον, ἁρμόζει μόνον στομάχοις ὑγιῶς ἔχουσι καὶ νέοις. Προτιμᾶται ὁ νέος καὶ ὁ ἐν ὄρεσι διαιτώμενος λαγωός.

Δασύπους (κοννέλι.) Ἡ σὰρξ τοῦ δασύποδος ἔχει γεῦσιν καλὴν, ἀλλ' ὑπάρχει ὀλίγον δύσπεπτος.

Σκολόπαξ (μπεκάτζα). Ἡ σὰρξ τοῦ πτηνοῦ τούτου τιμᾶται πολὺ διὰ τὴν καλὴν αὐτῆς γεῦσιν.

Πάντα τὰ θηρευτὰ ταῦτα πτηνὰ καὶ ζῶα, καὶ ἕτερά τινα εἴδη τούτων, ὧν τὴν ἀνάμνησιν παραλείπομεν ἐνταῦθα, καὶ τὰ ὁποῖα ὁ ἄνθρωπος μετὰ μόχθων καὶ κόπων, πολλάκις δὲ καὶ μετὰ κινδύνου τῆς ζωῆς αὐτοῦ θηρεύει, ἵνα χρησιμεύσωσιν εἰς τροφὴν αὐτοῦ, ἔχουσι κρέας εὔπεπτον ἐν γένει διὰ τοὺς ὑγιεῖς στομάχους. Τὰ ἐν πλήρει ἐλευθερίᾳ ζῶντα, διὰ τῆς θήρας δὲ ἁλισκόμενα ὑπάρχουσι θρεπτικώτερα καὶ εὐπεπτότερα· ὁ δὲ λόγος ἐστὶν ἁπλούστατος· διότι τὰ ἱπτάμενα καὶ κινούμενα ἀκαταπαύστως ἔχουσι καὶ λίπος ὀλιγώτερον καὶ πήκτωμα. Τὰ τιθασσευόμενα ὅμως καὶ χειροήθη ζῶα, ὁποῖα εἰσιν ἡ περιστερὰ, ἡ πέρδιξ, ὁ δασύπους, ἀκινητοῦντα καὶ ἡρεμοῦντα συνήθως παχύνουσι

καὶ ἑπομένως καθίστανται δύσπεπτα. Ἐκ τῶν θηρευομένων ζώων, ὅσα εἰσὶ κρεωφάγα, ἔχουσι σάρκα τραχεῖαν καὶ πυκνοτέραν. Ἐν συνόλῳ, δύο τινες συνθῆκαι ἀπαιτοῦνται ὅπως τὰ θηρευόμενα ταῦτα ζῶα ὦσιν εὔπεπτα· πρῶτον, στόμαχος νέος καὶ ὑγιὴς, καὶ δεύτερον, ποσότης κρέατος μὴ ὑπερβαίνουσα οὐδέποτε τὸν ὅρον τοῦ μετρίου.

Ἤδη ἀπὸ τῶν τετραπόδων καὶ πτηνῶν μεταβῶμεν ἐπὶ τὰ ἔνυδρα ζῶα καὶ τὰ ἀμφίβια. Καὶ τούτων οὐκ ὀλίγα ὑπάρχουσι γένη καὶ εἴδη, χρήσιμα ὄντα εἰς τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἰχθύες.

Οἱ πρὸς τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου χρήσιμοι ὄντες ἰχθύες ἔχουσι διάφορον τὴν γεῦσιν καὶ τὴν πεπτικότητα αὐτῶν. Τούτων οἱ μὲν μικροὶ θεωροῦνται εὐπεπτότεροι, οἱ δὲ μεγάλοι θρεπτικώτεροι καὶ εὐχυμότεροι, ἀλλὰ δυσπεπτότεροι, ἕνεκα τῆς ἐν αὐτοῖς ὑπαρχούσης πολλῆς ποσότητος πηκτικῆς ὕλης καὶ τοῦ ἐλαίου. Γενικῶς δὲ, ἡ σὰρξ τῶν ἰχθύων ὑπάρχει ἧττον θρεπτικὴ τῆς τῶν λοιπῶν ζώων. Οἱ ἐνδιαιτώμενοι ἐντὸς τῶν πετρῶν ἰχθύες εἰσὶν εὐπεπτότεροι, οἱ δὲ πελάγιοι δυσπεπτότεροι· τοῦτο δὲ παρετήρησεν ἤδη καὶ ὁ Γαληνός.

Ἐκ τῶν συνηθεστέρων εἰς τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου χρησίμων ὄντων ἰχθύων ἡ *γλῶσσα*, ὁ *κωβιός*, ὁ *ῥόμβος* (σιάκι), τὸ *λοφάριον*, ἡ *τρίγλη* (μπαρμπούνι), τὸ *χειλιοπόγωνον*, ὁ *τρώκτης*, ἔχουσι κρέας εὔχυμον, τρυφερὸν καὶ εὔπεπτον. Ὁ *κέφαλος* ὅμως, ὁ *ἀτακεὺς* (σαλιαρὸς), ὁ *τριγίας* (σαρδέλλα), ὁ *ἐρυθρῖνος* (μερζάνι), ἡ *βάτος*, ὁ *θύννος* (πετζοῦδα), ὁ *λάβραξ* ἔχουσι σάρκα δύσπεπτον· διὰ τοῦτο ἀπαιτοῦσι στόμαχον νέου ἀνθρώπου, ὑγιοῦς καὶ εὐρώστου· δύσπεπτος ὑπάρχει

προσέτι καὶ ὁ *σκόμβρος*, ὡσαύτως δὲ καὶ ὁ *ἔγχελυς*.

Ὅσῳ λευκοτέραν καὶ μαλακωτέραν σάρκα ἔχουσιν οἱ ἰχθύες, τοσούτῳ εὐπεπτότεροι καὶ ὑγιεινότεροι ὑπάρχουσιν.

Οἱ τεταριχευμένοι ἰχθύες θεωροῦνται ἐν γένει δύσπεπτοι διὰ τὴν μεγάλην πυκνότητα καὶ στερεότητα, τὴν ὁποίαν ἀποκτῶσιν αἱ ἶνες αὐτῶν.

Ἐκ δὲ τῆς τάξεως τῶν ὀστρακοδέρμων τὰ *ὄστρεα* (ὀστρείδια) εἰσὶν εὔπεπτα καὶ κινοῦντα ὀλίγον τὴν κοιλίαν. Ὁ *μῦς* (μύδι) ὅμως ὑπάρχει δύσπεπτος, ὡσαύτως καὶ τὰ *κτένια*, ἀλλὰ κατὰ βαθμὸν μικρότερον· ὁ *κοχλίας*, ἕνεκα τῆς γλοιώδους αὐτοῦ ὕλης, θεωρεῖται ὀλίγον δύσπεπτος, ἀλλ᾽ ὁ ἐξ αὐτοῦ ζωμὸς ὑπάρχει ἀντιβηχικὸς καὶ μαλακτικός. Αἱ *γαρίδες*, ὁ *ἀστακὸς*, ἡ *καραβὶς*, ὁ *πάγουρος*, ὁ *καρκῖνος*, ἐπειδὴ ἔχουσι τὴν σάρκα σκληρὰν καὶ στερεὰν, θεωροῦνται δύσπεπτα, καὶ ἀπαιτοῦσιν ὑγιὲς καὶ εὔρωστον σῶμα.

Ἐκ τῶν ἐν χρήσει εἰς τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου ἀμφιβίων ζώων ὁ *βάτραχος* καὶ ἡ *χελώνη* ἔχουσιν ἀμφότερα σάρκα θρεπτικὴν καὶ τρυφεράν. Κατά τινα τῆς Εὐρώπης μέρη ζητοῦνται μετὰ προθυμίας πολλῆς, καὶ τρώγονται μετ᾽ ἀπληστίας καὶ ἡδονῆς· ἀμφότερα τὰ εἴδη ταῦτα ὑπάρχουσιν εὔπεπτα· ὁ ζωμὸς τούτων δίδοται τοῖς ἀσθενέσιν ὡς ἔχων δύναμιν ἀναληπτικὴν καὶ καταπραϋντικήν.

Καὶ τοσαῦτα μὲν ἐν συντομίᾳ περὶ τῆς ἀπὸ τῶν τετραπόδων, πτηνῶν, ἐνύδρων καὶ ἀμφιβίων ζώων τροφῆς. Ἀλλὰ τὰ πλεῖστα τῶν ζώων τούτων, πλὴν τῆς σαρκὸς αὐτῶν, παρέχουσιν ἡμῖν καὶ ἑτέρας τινὰς οὐσίας χρησίμους εἰς τροφήν. Περὶ τῶν ζωϊκῶν τούτων οὐσιῶν ὑπολείπεται ἡμῖν ἤδη ἵνα εἴπωμεν ἐνταῦθα βραχέα τινά· πρῶτον οὖν περὶ τοῦ γάλακτος.

Γάλα. Τὸ λευκὸν τοῦτο ὑγρὸν, ἡ πρώτη τροφὴ τοῦ

ἀνθρώπου, ἔχει σύστασιν καὶ σύνθεσιν διάφορον, καθὼς διαφέρουσιν ἀπ᾽ ἀλλήλων καὶ τὰ παρέχοντα τοῦτο εἴδη. Καὶ τὸ μὲν ὄνειον γάλα ὑπάρχει μὲν εὔπεπτον, ἀλλ᾽ ὀλίγον θρεπτικόν· τὸ τῆς αἰγὸς ἀπόζει κινάβρας καὶ ταράττει τὴν κοιλίαν· τὸ δὲ βόειον καὶ προβάτειον, ὡς ἔχοντα γεῦσιν ἡδεῖαν, πολλὴν δὲ θρεπτικὴν δύναμιν, προτιμῶνται παντὸς ἄλλου· ὅταν ὅμως ἡ βοῦς τρέφηται ἐν τόποις τελματώδεσι καὶ καθύγροις, παρέχει γάλα ἔχον ὀρρὸν ἐν πλείονι ποσότητι.

Ἡ χρῆσις τοῦ γάλακτος ὑπάρχει λίαν ἐκτεταμένη· χρησιμεύει οὐ μόνον ὡς τροφὴ ἀποκλειστικὴ τοῦ βρέφους κατὰ τοὺς πρώτους μετὰ τὴν γέννησιν αὐτοῦ μῆνας, ἀλλ᾽ ἀποτελεῖ οὐσιῶδες μέρος τῆς τροφῆς πολλῶν ἀνθρώπων, παρὰ τισιν ὅμως τῶν ὁποίων φέρει πολλάκις συμπτώματά τινα ἐκ μέρους τῆς κοιλίας μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστα, οἷον, δυσπεψίας, διάῤῥοιαν, ἄλλοτε δὲ δυσκοιλιότητα, συμπτώματα δηλοῦντα ὅτι τὸ γάλα ὑπάρχει δύσπεπτον κατὰ τινας περιστάσεις. Καί τοι οὕτως ἔχον, τὸ γάλα ὑπάρχει τροφὴ καλὴ καὶ εὔπεπτος διὰ τοὺς ἀδυνάτους ἀνθρώπους καὶ ὀλίγον ἐργαζομένους· διὰ τοὺς εὐρώστους ὅμως καὶ χειρώνακτας ἡ τροφὴ αὕτη θεωρεῖται ἀνεπαρκὴς· οὗτοι ἔχουσι χρείαν τροφῆς ἀναληπτικωτέρας καὶ στερεωτέρας.

Τὸ γάλα θεωρούμενον ὡς τροφὴ ἀπαγορεύεται τοῖς ἐν ἡλικίᾳ, τοῖς ἔχουσι λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν, τοῖς ἐν ἀργίᾳ διάγουσι καὶ τοῖς χοιραδικοῖς· δίδεται δ᾽ ἐπιτυχῶς τοῖς νευρικοῖς καὶ τοῖς εὐερεθίστοις.

Τὸ γάλα παρ᾽ ἡμῖν, ὡς καὶ ἀλλαχοῦ, νοθεύεται σχεδὸν πάντοτε, μιγνυόμενον μετὰ ποσότητος μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλης ὕδατος, ὅπερ ἀποτελεῖ τοῦτο εὐπεπτότερον μὲν ἀλλ᾽ ἧττον θρεπτικόν.

Τὰ ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ γάλακτος προερχόμενα παρά τισι δυσάρεστα συμπτώματα, ὡς τὴν δυσπεψίαν, τὴν διάῤῥοιαν καὶ τὰς ὀξύτητας τοῦ στομάχου, προλαμβάνομεν ἀναμιγνύοντες ἐντὸς αὐτοῦ μικρὰν ποσότητα ἀνθρακικῆς μαγνησίας ἢ διττανθρακούχου νάτρου ἢ καὶ τιτανίου ὕδατος.

Τὸ γάλα χρησιμεύει ὡς βάσις καί τινων ἄλλων προϊόντων λίαν ἐπωφελῶν τῷ ἀνθρώπῳ, ἐχόντων δὲ πεπτικὴν δύναμιν διάφορον.

Ὁ ὀρρὸς ὑπάρχει εὔπεπτος, ἀλλ᾽ ἔχει καὶ μικράν τινα καθαρτικὴν δύναμιν. Παρά τισι λαοῖς ὁ ὀρρὸς τοῦ γάλακτος χρησιμεύει ὡς τροφή.

Τὸ *πῖαρ ἢ ἀρρόγαλα* (καϊμάκι) πέπτεται δυσκολώτερον τοῦ ἁπλοῦ γάλακτος· μετὰ τοῦ σακχάρεως ὅμως ἢ τοῦ καφὲ ἡνωμένον ἀποτελεῖται ὀλιγώτερον δύσπεπτον.

Τὸ *ὀξύγαλα* (γιαοῦρτι) ὑπάρχει τροφὴ συνήθης παρ᾽ ἡμῖν· ἔχει τὴν ἰδιότητα τοῦ δροσίζειν τὸ σῶμα· ἐπειδὴ ὅμως ὑπάρχει δύσπεπτον, οὐδόλως συμφέρει τοῖς ἔχουσι λυμφατικὴν κρᾶσιν καὶ τοῖς πρεσβύταις.

Βούτυρον. Αἱ πεπτικαὶ αὐτοῦ ἰδιότητες ἐξήρτηνται ἐκ τῆς καθαρᾶς αὐτοῦ καταστάσεως, τῆς νωπότητος τούτου, καὶ ἐκ τῆς τροφῆς τοῦ παρασχόντος αὐτὸ ζώου. Τὸ νωπὸν καὶ πρόσφατον βούτυρον πέπτεται εὐκολώτερον ἢ τὸ παλαιὸν καὶ ἁλμυρόν. Μόνον δὲ λαμβανόμενον ὡς τροφὴ ἔχει πλείονα τὰ δυσάρεστα, ἢ ἡνωμένον μετ᾽ ἄλλων οὐσιῶν.

Τυρός. Τὰ διάφορα εἴδη τῶν τυρῶν, καθὸ περιέχοντα μεγάλην ποσότητα παχειῶν ὑλῶν ἡνωμένων μετὰ τοῦ τυρώματος, θεωροῦνται γενικῶς δύσπεπτα. Ὁ νέος καὶ πρόσφατος τυρὸς ὑπάρχει ἱκανῶς εὔχυμος, εὔπεπτος καὶ θρεπτικός, ὁ ἁλατισμένος δ᾽ ἔτι θρεπτικώτερος· ὁ παλαιὸς δὲ πάλιν τυρὸς ἐρεθίζει, ὑπάρχει δὲ καὶ δύσπεπτος· ὁ διὰ τοῦ

βοείου γάλακτος κατασκευαζόμενος τυρὸς ὑπάρχει μᾶλλον εὔπεπτος ἢ ὁ διὰ τοῦ γάλακτος ἑτέρων ζώων.

Ἐν τῇ τάξει τῶν ζωϊκῶν οὐσιῶν τῶν χρησίμων πρὸς τροφὴν κατατάττονται τελευταῖον καὶ τὰ ᾠά. Ταῦτα ῥευστὰ ὄντα καὶ μὴ πεπηγότα διὰ τῆς θερμότητος εἰσι θρεπτικώτατα, πέπτονται δὲ καὶ εὐκόλως. Ὁ τρόπος τοῦ παρασκευάζειν τὰ ᾠὰ ἔχει ἐπιῤῥοὴν διάφορον ἐπὶ τῆς πεπτικῆς αὐτῶν δυνάμεως. Οὕτω, βυθιζόμενον τὸ ᾠὸν μόνον ἐπί τινα λεπτὰ ἐντὸς ζέοντος ὕδατος, καὶ μόλις πεπηγὸς κατὰ τὴν ἐπιφάνειαν αὐτοῦ, ὑπάρχει εὔπεπτον· ὁπωσδήποτε ὅμως ἄλλως παρασκευαζόμενον ὑπάρχει δύσπεπτον. Δικαίως ἄρα τὸ νωπὸν καὶ πρόσφατον, μὴ πεπηγὸς δὲ ἐντὸς τοῦ ζέοντος ὕδατος ᾠὸν θεωρεῖται γενικῶς ὡς ἡ ὑγιεινοτέρα, ἀναλῃπτικωτέρα καὶ εὐπεπτοτέρα τροφὴ, ἥτις ἁρμόζει ταῖς γυναιξὶ, τοῖς παισὶ, τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκ τινος ἀσθενείας, καὶ τοῖς προσβεβλημένοις ὑπό τινων ἀσθενειῶν τοῦ στομάχου, οἷον, τῆς γαστραλγίας, δυσπεψίας κλπ.

Τὰ ᾠὰ τῆς ἀλεκτορίδος προτιμῶνται κάλλιον, ἢ τὰ τοῦ χηνὸς, τῆς Ἰνδικῆς ὄρνιθος, καὶ λοιπῶν τοιούτου εἴδους ζώων, τῶν ὁποίων τὰ ᾠὰ, ἕνεκα τῆς παχύτητος αὐτῶν καὶ βαρύτητος θεωροῦνται δύσπεπτα. Καὶ ταῦτα μὲν ἱκανὰ ἔστωσαν καὶ περὶ τῶν ζωϊκῶν τούτων οὐσιῶν, ὧντινων ὁ ἄνθρωπος ποιεῖται καθημερινὴν χρῆσιν.

Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν φυτῶν τροφῆς.

Οὐ μόνον δ' ἐκ τοῦ βασιλείου τῶν ζώων, ἀλλὰ καὶ ἐκ τοῦ τῶν φυτῶν ὁ ἄνθρωπος ἕλκει τὴν τροφὴν αὐτοῦ. Καὶ ἐνταῦθα ὡς καὶ ἐν τῇ σπουδῇ τῶν ζωϊκῶν τροφῶν δύο τινα ἐξετάζονται κυρίως· πρῶτον, ἡ θρεπτικὴ δύναμις τῶν φυτικῶν τροφῶν, καὶ δεύτερον, ὁ βαθμὸς τῆς πεπτικότητος

αὐτῶν. Ὅσῳ ἓν φυτὸν ὑπάρχει νέον, τοσούτῳ τρυφερὸν καὶ ἁπαλὸν καθίσταται· ὅσῳ δὲ ἡ θερμότης τοῦ τόπου, ἐν ᾧ φυτόν τι ἀνεπτύχθη καὶ ἐβλάστησεν, ὑπῆρξε μεγάλη τοσούτῳ ἡδύτερον, γλυκύτερον καὶ ἀρωματικώτερον γίνεται τοῦτο. Ὅσον δὲ ἡ καλλιέργεια ἑνὸς φυτοῦ μεταβάλλει καὶ βελτιοῖ τοῦτο πάντες γινώσκουσι, μάλιστα δὲ οἱ κηπουροί.

Τρία εἰσι τὰ κυριώτερα συστατικὰ τῶν φυτῶν στοιχεῖα, ἀναλογοῦντα πρὸς ἄλλα τόσα συστατικὰ τῶν ζώων μέρη τὰ κυριώτερα· 1ον ἡ φυτικὴ ἰνώδης ὕλη 2ον τὸ φυτικὸν λεύκωμα καὶ 3ον ἡ φυτικὴ τυρώδης ὕλη. Αἱ ὕλαι αὗται, ἐξ ὧν σύγκεινται κυρίως τὰ φυτὰ, περιέχουσιν ἄζωτον, καὶ συντελοῦσιν εἰς θρέψιν καὶ ἀνακαίνισιν τῶν ὀργανικῶν ἱστῶν· πέπτονται δὲ καθ' ὃν τρόπον καὶ αἱ ἀντιστοιχοῦσαι ταύταις συστατικαὶ τῶν ζωϊκῶν τροφῶν ὕλαι, τὸ ἰνῶδες δηλονότι, τὸ λεύκωμα καὶ ἡ τυρώδης ζωϊκὴ οὐσία.

Μετὰ τὴν μικρὰν καὶ σύντομον ταύτην μελέτην ἐπὶ τῶν ἰδιοτήτων τῶν φυτῶν καὶ τῶν κυριωτέρων τούτων συστατικῶν στοιχείων, εἰσερχόμεθα ἀμέσως καὶ εἰδικώτερον εἰς τὰ καθ' ἕκαστα τῶν φυτικῶν οὐσιῶν, ἐξ ὧν λαμβάνει ὁ ἄνθρωπος τὴν τροφὴν αὐτοῦ.

Δημητριακοὶ καρποί. Οὗτοι περιλαμβάνουσι τὰ διάφορα εἴδη τῶν σιτηρῶν, ὡς τὸν *σῖτον*, τὸν *ἀραβόσιτον*, τὴν *κριθὴν*, τὴν *βρύζαν*, τὸν *βρῶμον*, τὴν *ὄρυζαν* καὶ ἑτέρας τινὰς ἀμυλώδεις οὐσίας. Ἡ θρεπτικὴ τούτων δύναμις διαφέρει κατὰ λόγον τῆς διαφορᾶς, ἥτις ὑπάρχει μεταξὺ τῶν οὐσιῶν, ἐκ τῶν ὁποίων αἱ φυτικαὶ αὗται ὕλαι συντίθενται.

Σῖτος. Τὸ εἶδος τοῦτο τῶν σιτηρῶν ὑπάρχει τὸ χρησιμώτερον πάντων παρ' ἡμῖν, διότι ἐκ τοῦ ἀλεύρου τούτου κατασκευάζεται ὁ συνήθης ἄρτος. Ἡ πεῖρα καὶ καθημερινὴ παρατήρησις πολλῶν ἀπέδειξεν ὅτι, ὁ ἄρτος ὁ ἔχων τὴν

ψίχα συμπαγῆ καὶ στερεὰν, καὶ ὁ θερμὸς ἔτι ὢν ὑπάρχει δύσπεπτος. Προτιμᾶται ὁ ἐλαφρὸς, ὁ ἔχων πόρους, ὁ ὑποστὰς ζύμωσιν καλὴν καὶ ὁ ἐψημένος ἐντελῶς. Ὁ τῆς πρώτης ποιότητος ἄρτος, ὁ ἐκ λευκοτάτου καὶ λίαν λεπτοῦ ἀλεύρου κατασκευαζόμενος, καὶ διὰ τοῦτο λευκότατος καὶ ἐλαφρὸς ὑπάρχων, τοῦ ὁποίου ποιοῦνται χρῆσιν μόνον οἱ εὐπορούντες, οἱ ἀσθενῆ τὸν στόμαχον ἔχοντες καὶ ἀδύνατοι ὄντες, ὁ τοιοῦτος ἄρτος ὑπάρχει ἧττον θρεπτικὸς· ὁ εὐρωτιῶν δὲ ὡς καὶ ὁ ἄζυμος ἄρτος εἰσὶ δύσπεπτοι καὶ ἐπιβλαβεῖς τῇ ὑγείᾳ.

Πλὴν τῶν πολλῶν καὶ ποικίλων σκευασιῶν, τῶν ὁποίων βάσις ὑπάρχει τὸ ἄλευρον, ἡ μαγειρικὴ κατασκευάζει προσέτι δι' αὐτοῦ καὶ διαφόρων εἰδῶν πλακοῦντας καὶ ἀρτολάγανα (κοιν. μπουρέκια) ζητούμενα ὑπὸ πολλῶν μετ' ἁπλησίας καὶ πολλῆς ὀρέξεως.

Πάντα ταῦτα τὰ εἴδη, τὰ τοσούτῳ ἡδέα καὶ καλὰ εἰς βρῶσιν, γενικῶς θεωρούμενα ὑπάρχουσι δυστυχῶς δύσπεπτα, βαρύνουσι δὲ καὶ τὸν στόμαχον.

Ἀραβόσιτος. Ὁ ἐξ αὐτοῦ κατασκευαζόμενος ἄρτος ὑπάρχει δύσπεπτος καὶ ξηρός. Παρά τισι λαοῖς ὁ ἄρτος οὗτος ὑπάρχει συνήθης καὶ τρώγεται μεθ' ἡδονῆς.

Κριθή. Βόρειοί τινες λαοὶ κατασκευάζουσιν ἄρτον ἐξ αὐτῆς. Οὗτος ἐστι μέλας, βαρὺς ὀλίγον θρεπτικὸς καὶ δύσπεπτος.

Βρύζα (σίκαλη). Τὸ ἄλευρον ταύτης παρέχει ἄρτον συμπαγῆ, ὑπομέλανα καὶ παχύν· ἡ γεῦσις αὐτοῦ ὑπάρχει μὲν ἡδεῖα, ἔχει δὲ οὗτος καὶ δύναμιν θρεπτικὴν ἱκανήν, ἀλλ' ἔστι βαρὺς καὶ δύσπεπτος· μόνον δὲ οἱ ἀγροδίαιτοι καὶ χειρώνακτες ἀνέχονται τοῦτον.

Βρῶμος. Ὁ ἐκ τούτου παρασκευαζόμενος ἄρτος τρώγεται ἔτι ὑπὸ τινων βορείων λαῶν· ἔστι δὲ δύσπεπτος, μέλας καὶ πικρὸς τὴν γεῦσιν.

Ὄρυζα. Λύτη καταγομένη, κατὰ τὸν Λινναῖον, ἐκ τῆς Αἰθιοπίας, καλλιεργεῖται σήμερον πανταχοῦ σχεδὸν τῆς Εὐρώπης, χρησιμεύει δὲ ὡς τροφὴ πολύτιμος τοῦ ἡμίσεως τῶν κατοίκων τῆς ὑδρογείου. Καὶ παρ' ἡμῖν ἡ χρῆσις αὐτῆς ὑπάρχει λίαν ἐκτεταμένη. Μετὰ τοῦ ζωμοῦ τοῦ κρέατος ἀποτελεῖ ἡδὺ βόρημα· μετὰ τοῦ γάλακτος δὲ ἡνωμένη καὶ βράζουσα παρέχει τὸ γνωστότατον παρ' ἡμῖν *ὀρυζόγαλα*, ὅπερ ἵνα καταστήσωμεν ἡδύτερον καὶ εὐχυμότερον ἐπιπάσσομεν καὶ δι' ἀρωματικῶν οὐσιῶν καὶ σακχάρεως· ὑπάρχουσα δὲ τροφὴ εὔπεπτος καὶ ὑγιεινὴ, ἐπιτρέπεται ἡ ὄρυζα καὶ τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκτινος ἀσθενείας.

Τῇ τάξει τῶν σιτηρῶν καὶ ἀμυλωδῶν οὐσιῶν ἀνάγονται προσέτι καὶ τὸ *ἄμυλον*, τὸ *ἄλευρον τῶν γαιωμήλων*, ἡ *ταπιόκα*, τὸ *σάγον*, ἡ *ῥίζα τοῦ ὄρχεως* (σαλεπίου), καὶ τὰ παραπλήσια τούτοις, ὧν τὰ πλεῖστα χρησιμεύουσιν εἰς τὸ παρασκευάζειν ῥοφήματα ἡδέα, εὔπεπτα καὶ ἀναλαπτικά.

Περὶ λαχάνων καὶ ὀσπρίων.

Τὰ διαφορα εἴδη τῶν κηπαίων λαχάνων, οἷς συνήθως χρώμεθα πρὸς τροφὴν, θεωρούμενα αὐτὰ καθ' ἑαυτὰ οὔτε θρεπτικὴν πολλὴν δύναμιν ἔχουσιν, οὔτε δύνανται ἀναπληρῶσαι τὴν ἔλλειψιν ζωϊκῆς τροφῆς· εἰσὶν ὅμως γενικῶς εὔπεπτα, ὑποχωρητικὰ τῆς κοιλίας καὶ δροσιστικά· εὑρίσκονται ὅμως μεταξὺ τούτων καί τινα εἴδη, τῶν ὁποίων ἡ πεπτικὴ δύναμις ὑπάρχει κατ' ἐλάσσονα βαθμὸν ἐνεργείας· τούτου ἕνεκα οἱ ὑγιονόμοι διαιροῦσι πάντα τὰ εἴδη τῶν λαχάνων εἰς δύο μεγάλας τάξεις· τούτων ἡ πρώτη περιλαμβάνει τὰ εὔπεπτα, οἷον τὰ *σπανάκια*, τὰ *σεῦτλα*, τὸ

κιχώριον, τὸν *θρίδακα*, τὴν *ὀξαλίδα*, τὴν *ἀγγινάραν*, τὸν *ἀσπάραγον*, τὰ *τρυφερὰ πίσσα*, καὶ τέλος, τοὺς *τρυφεροὺς φασηόλους*· ἡ δευτέρα δὲ τάξις περιέχει τὰ εἴδη τῶν λαχάνων ὅσα εἰσὶ δύσπεπτα· τοιαῦτα δὲ ὑπάρχουσι τὰ *γογγύλια*, τὰ *δαυκία*, τὰ *κολοκάσια*, τὰ *σέλινα*, τὸ *ἄβρασον κιχώριον*, ὁ *ἄβραστος θρίδαξ*, ἡ *ἀνδράχνη*, ἡ *πικραφάκη*, τὸ *πράσον*, τὸ *κρόμμυον*, τὸ *σκόρδον*, ὁ *ῥάφανος*, οἱ *μύκητες*, ἡ *κράμβη*, ἡ *ἀνθοκράμβη*, κλπ. κλπ. Τὰ ὑπαγόμενα τῇ δευτέρᾳ ταύτῃ τάξει λάχανα ὑποδιαιροῦνται πάλιν εἰς *καρπολάχανα*, *σπερματολάχανα*, καὶ *ἀνθολάχανα*. Τινα τούτων, τὰ κρόμμυα φέρ᾽ εἰπεῖν, ἔχουσι καὶ ὕλην τινα μυξώδη, ἕτερα δὲ πάλιν ζέοντα μεθ᾽ ὕδατος καθίστανται εὔπεπτα· τὸ σέλινον, ὁ θρίδαξ, τὸ κιχώριον εἰσὶν ἐκ τοῦ ἀρίθμοῦ τούτων· ἀλλ᾽ ἡ θρεπτικὴ αὐτῶν δύναμις ἐλαττοῦται. Ὅσα ὑπάρχουσι δύσπεπτα, ὀφείλουσι τὴν ἰδιότητα αὐτῶν ταύτην τῇ μεγάλῃ ποσότητι τῶν ἰνῶν, τὰς ὁποίας ἐμπεριέχουσι, καὶ αἱ ὁποῖαι διὰ τῆς ἑψήσεως καὶ τοῦ βρασμοῦ ἀπαλυνόμεναι ἀποτελοῦσι ταῦτα εὔπεπτα.

Ὅσπρια ἢ *λάχανα ὀσπριώδη* καλοῦνται εἴδη τινα λαχάνων, ἅπερ ἔφθασαν τὸν τελευταῖον βαθμὸν τῆς ὡριμότητος, περιέχουσι δὲ μεγάλην ποσότητα ἀλεύρου. Αἱ *φακαὶ*, οἱ *κύαμοι*, οἱ *φασηόλοι*, οἱ *ἐρέβινθοι*, τὰ *ξηρὰ πίσσα* καὶ τὰ *γαιώμηλα* ὑπάγονται ἐνταῦθα.

Πάντα ταῦτα, ἐξαιρουμένων μόνον τῶν γαιωμήλων, εἰσὶ δύσπεπτα καὶ φυσώδη, πρόξενα γινόμενα καὶ δυσαρέστων τινων γαστρικῶν συμπτωμάτων, ὁσάκις ἡ χρῆσις τούτων ἐπαναλαμβάνεται συνεχῶς καὶ ἀδιακρίτως.

Περὶ Καρπῶν.

Ἡ καλὴ ἢ κακὴ ποιότης τῶν καρπῶν, ὡς καὶ ἡ μεγάλα ἢ μικρὰ τούτων πεπτικὴ δύναμις ἐξάρτηνται κατὰ μέγα μέρος ἐκ τῆς ἡλικίας αὐτῶν. Καὶ ἄωροι μὲν ὄντες ἐπιφέρουσι διάῤῥοιαν, δυσεντερίαν, καὶ λοιπὰ τοῦ γαστρο-εντερικοῦ σωλῆνος συμπτώματα μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστα· ὅταν δὲ πεπανθῶσιν, εἰσὶν ἐξαίρετοι εἰς βρῶσιν, ἐσθιόμενοι δὲ πέπτονται εὐκόλως, εἰσὶ δὲ καὶ θρεπτικοί, ὅταν ὅμως δὲν καταχρᾶται τις τούτων· ἄλλως ἀναπτύσσονται καὶ τότε αἱ ἀνωτέρω μνημονευθεῖσαι ἀσθένειαι.

Οἱ καρποὶ διαιροῦνται 1ον εἰς ἀμυλώδεις, περιλαμβάνοντας τὰ *κάστανα*, τὸ ἄλευρον τῶν ὁποίων χρήσιμόν ἐστι κατά τινας τόπους εἰς κατασκευὴν ἄρτου· τὸ κάστανον βραστὸν ὂν πέπτεται εὐκόλως· 2ον εἰς ἐλαιώδεις· τούτοις ὑπάγονται τὰ *γλυκὰ ἀμύγδαλα*, τὰ *Ποντικὰ κάρυα* (λεπτοκάρυα ἢ φουντούκια), αἱ *πιτυΐδες* (κουκουνάρια), τὰ *κάρυα*, τὰ *πιστάκια* (φιστίκια), καὶ τὰ παρεμφερῆ τούτοις· ταῦτα πάντα διὰ τὸ ἐμπεριεχόμενον ἐν αὐτοῖς ἔλαιον ὑπάρχουσι δύσπεπτα, εἰσὶν ὅμως καὶ θρεπτικά· 3ον εἰς σακχαρώδεις· οὗτοι περιλαμβάνουσι τὴν *σταφυλήν*, τὰ *κεράσια*, καὶ ὅσα ἄλλα ἔχουσι γεῦσιν γλυκόζυνον. Ἐκ τῶν ὑπαγομένων τῇ τάξει ταύτῃ καρπῶν, οἱ μὲν, ὡς ἡ *σταφυλὴ*, τὰ *κεράσια*, τὰ *μῶρα* (τούτια), τὰ *χαμαίβατα* (φράουλες), τὰ *ἄπια*, τὰ *μῆλα*, τὰ *ῥοδάκινα*, τὰ *ἀρμενιακὰ μῆλα*, τὰ *περσέμηλα*, καὶ τὰ *δαμάσκηνα*, εἰσὶν εὔπεπτοι, ἀρκεῖ μόνον ἵνα ὦσιν ὥριμοι, ὁ δὲ ποιούμενος χρῆσιν μὴ καταχρᾶται τούτων· οἱ δὲ, ὡς τὰ *σῦκα*, οἱ *φοίνικες*, τὰ *ζίζυφα*, τὰ *μέσπιλα*, οἱ *πέπονες*, οἱ *ὀθωμέπαρες* (καρπούζια), οἱ *σικυοὶ* (ἀγγούρια), ὑπάρχουσι δύσπεπτοι· 4ον εἰς ὀξυνούς, οἷον, τὰ *μηδόμηλα* ἢ *λεμώνια*, τὴν χρῆσιν τῶν ὁποίων ἠγνόουν οἱ Ἕλληνες καὶ Ῥωμαῖοι μέχρι τῆς ἐποχῆς τοῦ Γαληνοῦ, τὰ *ῥόδια* καὶ τὰ παρόμοια· 5ον εἰς

ὀξυστύφους· τοιοῦτοι δὲ εἰσι τὰ κυδώνια, τὰ ὄπι (σοῦρβα) τὰ κράνα. οὗτοι εἰσι δύσπεπτοι· ἐν γένει, οἱ πλεῖστοι τῶν καρπῶν, τῶν ἀναγομένων πάσαις ταύταις ταῖς τάξεσιν, ἔχουσιν τὴν ἰδιότητα τοῦ δροσίζειν τὸ σῶμα καὶ ὑποκινοῦν τὴν κοιλίαν, ἡ δὲ πεπτικὴ τούτων δύναμις ὑπάρχει κατ' εὐθὺν λόγον τῆς ἐμπεριεχομένης ἐν τούτοις σακχαρώδους ὕλης· ἀναπτύσσεται δὲ ἡ σακχαρώδης αὕτη ὕλη, καὶ εὑρίσκεται κατὰ μείζονα ποσότητα ἐν τοῖς καρποῖς τῶν θερμῶν κλιμάτων, καὶ κατὰ τὰς θερμὰς τοῦ ἔτους ὥρας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

ΠΕΡΙ ΑΡΤΥΜΑΤΩΝ.

Πᾶσαι αἱ οὐσίαι ἐκεῖναι, ὅσαι ἔχουσι τὴν δύναμιν τοῦ κολάσαι ἢ διορθῶσαι τὴν λίαν αὐστηρὰν γεῦσιν ἐδεσμάτων τινων, ἢ διεγεῖραι τὴν γευστικὴν δύναμιν ἑτέρων καλοῦνται ἀρτύματα ἢ καρυκεύματα. Τούτων αἱ μὲν εἰσι σακχαρώδεις, ἁλατώδεις, αἱ δὲ ὀξεῖαι, ἐλαιώδεις κλπ.

Σάκχαρι. Μέγας ἀριθμὸς φυτῶν περιέχουσι σάκχαρι. Τὰς ἰδιότητας καὶ χρήσεις τοῦ σακχάρεως, ὡς λίαν γνωστὰς οὔσας, παραλείπομεν ἐνταῦθα. Προστίθεμεν μόνον ὅτι, ἡ κατάχρησις τούτου ἐπιφέρει πολλάκις δυσάρεστά τινα, οἷον, δυσπεψίαν καὶ τὰ τοιαῦτα. Τούτου ἕνεκα δέον ὅπως ἀπαγορεύωμεν τοῖς παισὶ τὴν μεγάλην τῶν γλυκυσμάτων χρῆσιν· ἀλλὰ καὶ οἱ ἔφηβοι ὡσαύτως καὶ οἱ ἐν ἡλικίᾳ ἔστωσαν ἐγκρατεῖς περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν. Ἄλλως δὲ τὸ σάκχαρι ὑπάρχει λίαν πολύτιμον οὐ μόνον διὰ τὴν εὐάρεστον αὐτοῦ γεῦσιν, καὶ διότι κολάζει τὴν βαρεῖαν γεῦσιν ἐδεσμάτων τινων, ἀλλὰ καὶ διότι ἐρεθίζον τὸν στόμαχον

συμβάλλει πρὸς τὴν πέψιν φαγητῶν τινων δυσπέπτων. Διὰ τὰς τοιαύτας αὐτοῦ τοίνυν ἰδιότητας θεωρεῖται χρήσιμον καὶ ὠφέλιμον, ὅταν ὅμως ἡ χρῆσις αὐτοῦ μὴ ὑπερβῇ τὰ ὅρια τοῦ μετρίου.

Κοινὸν ἅλας. Πόσον συντελεῖ εἰς τὴν πέψιν ἐδεσμάτων τινων τὸ ἅλας, καὶ πόσον ἀποτελεῖ ταῦτα εὔχυμα καὶ ἡδέα, τοῦτο ἀποδεικνύει ἡ γενικὴ καταστᾶσα σήμερον χρῆσις αὐτοῦ· ἄνευ τοῦ ἅλατος πολλὰ φαγητὰ πέπτονται δυσκόλως ἢ καὶ οὐδόλως. Ἐν μεγάλῃ ποσότητι λαμβὲν τὸ ἅλας ἐρεθίζει τὸν στόμαχον καὶ προκαλεῖ δίψαν· ἐν ἐλαχίστῃ δὲ βραδύνει τὴν πέψιν. Ἐν γένει, ὅσῳ φαγητόν τι ὑπάρχει δύσπεπτον, τόσῳ καὶ ἡ χρῆσις τοῦ ἅλατος ὑπάρχει ἐνδεδειγμένη. Τινες φρονοῦσι προσέτι ὅτι, τὸ ἅλας παρέχει δύναμιν καὶ ἰσχὺν τῷ ποιουμένῳ χρῆσιν αὐτοῦ, καὶ ὅτι ὠφελεῖ τοῖς ἔχουσιν ἀσθενῆ τὴν κρᾶσιν. Ἡ μετρία λοιπὸν χρῆσις αὐτοῦ πλὴν τῆς πεπτικῆς δυνάμεως, τὴν ὁποίαν ἔχει, ὑπάρχει ἀναγκαία καὶ πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς καὶ τῆς ἁρμονίας τῶν διαφόρων λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ὄξος καὶ ζωμὸς τῶν λεμονίων. Ἐκ πάντων τῶν ὀξέων, ὅσα χρησιμεύουσι πρὸς ἄρτυμα τῶν φαγητῶν, τὰ δύο ταῦτα ὑπάρχουσι τὰ γνωστότερα καὶ συνηθέστερα. Ἡ χρῆσις τούτων, λαμβανομένων ἐν καθαρᾷ καταστάσει, ἐπάγει δυσπεψίας, βραδύνει τὴν πέψιν ἑτέρων φαγητῶν, καὶ ἐπομένως ταράττει τὴν λειτουργίαν τῆς θρέψεως. Ἐκ τῆς ἰδιότητος λοιπὸν ταύτης, τὴν ὁποίαν ἔχουσι τὰ ὀξέα τοῦ ἰσχναίνειν τὸ σῶμα, ἔσπευσαν ὅπως ὠφεληθῶσι πολύσαρκοί τινες ἄνθρωποι, πίνοντες κατὰ πασαν ἡμέραν ποσότητά τινα καθαροῦ ὄξους, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἐξαλεῖψαι ἢ τοὐλάχιστον μετριάσαι τὴν ὑπερβολικὴν τοῦ σώματος αὐτῶν παχύτητα· ἀλλ' ἐψεύσθησαν οἱ ἄθλιοι πολλάκις τῶν ἐλπίδων· καὶ ἐὰν

τινες τῶν ἀποτολμησάντων ὅπως πειραθῶσι τούτου ἐπέτυχον ἐνίοτε τοῦ σκοποῦ αὐτῶν. ἀπέτισαν ὅμως τὴν ἀποναυημένην καὶ κακὴν ταύτην ἕξιν λίαν ἀκριβῶς, προσβληθέντες ὑπὸ διαφόρων χρονικῶν τοῦ στομάχου καὶ λοιπῶν ὀργάνων τοῦ σώματος ἀσθενειῶν.

Τὸ ὄξος καὶ ὁ ζωμὸς τῶν λειμωνίων μεμιγμένα μετὰ τῶν φαγητῶν ἐν σμικρᾷ ποσότητι διεγείρουσι τὴν ὄρεξιν, καὶ ἀποτελοῦσιν εὔπεπτα ταῦτα, μάλιστα ὅταν ὦσιν ἐλαιώδη. Εἰρήσθω δὲ ἐνταῦθα πρὸς γνῶσιν τῶν πολλῶν ὅτι, ὅσα ἐδέσματα, περιέχοντα ὄξος ἢ ζωμὸν λειμωνίων, μένουσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον ἐντὸς μεταλλικῶν ἀγγείων διαφθείρονται, διότι ἡ ἕνωσις τῶν ὀξέων τούτων μετὰ τῶν μετάλλων, ἐξ ὧν κατεσκευάσθησαν τὰ ἀγγεῖα ταῦτα, παράγει χημικὰς ἑνώσεις δηλητηριώδη ἐχούσας ἐνέργειαν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Πέπερι. Καὶ τοῦτο τὸ εἶδος τῶν κυρυκευμάτων συμβάλλει πολὺ ἐπιταχύνον τὴν πέψιν φαγητῶν τινων, ἅπερ ἄλλως ἦσαν δύσπεπτα. Πλὴν τῆς ἐρεθιστικῆς αὐτοῦ δυνάμεως, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ στομάχου, τὸ πέπερι ἐνεργεῖ καὶ καθ' ὅλον τὸν ὀργανισμὸν, ἐπιφέρον αἴσθημά τι θερμότητος τοῦ δέρματος καὶ ταχύτητά τινα τῆς κυκλοφορίας· διόπερ ἔνιοι τῶν τῆς κατωτέρας τάξεως ἀνθρώπων, ἐπὶ τῇ ἰδιότητι ταύτῃ τοῦ πεπέρεως βασιζόμενοι, ποιοῦνται χρῆσιν αὐτοῦ ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, μιγνύοντες μετ' αὐτοῦ καὶ ἑτέρας τινας οὐσίας θερμαντικὰς καὶ ταύτας, ὡς τὴν ῥακῆν, τὸ ῥοῦμι κλπ.

Κατὰ τὸν αὐτὸν τοῦ πεπέρεως τρόπον ἐνεργοῦσι καὶ ἕτεραί τινες ἀρωματικαὶ οὐσίαι, ὡς τὸ *μοσχοκάρυον*, τὸ *καρυόφυλλον* (μοσχοκάρφι) καὶ τὸ *κιννάμωμον*. Καὶ ταῦτα ἐρεθίζουσι τὴν βλεννομεμβράναν τοῦ στομάχου, καὶ ἀποτελοῦσιν εὔκολον τὴν πέψιν φαγητῶν τινων, ἀρκεῖ μόνον ὅπως λαμβάνωνται ἐν μετρίᾳ ποσότητι, διότι ἄλλως ἡ κατάχρησις τούτων δύναται ἵνα ἐπαγάγῃ γαστρικὰ συμπτώματα.

Τὸ σπέρμα τοῦ *σινήπεως*, ἐκ τοῦ ὁποίου κατασκευάζεται ἡ κοινῶς καλουμένη *μουστάρδα*, ἔτι τὸ *κρόμμυον*, τὸ *σκόροδον* καὶ τὰ παραπλήσια τούτοις ὑπάρχουσι παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει ὡς καρυκεύματα ἐδεσμάτων τινῶν. Ταῦτα μετρίως λαμβανόμενα οὐδὲν ἄτοπον ἔχουσιν.

Ὡς ἄρτυμα βρωμάτων τινῶν θεωρεῖται καὶ τὸ ἔλαιον κατά τινας περιστάσεις· δι' αὐτοῦ καρυκεύομεν τὰς *σαλάτας*, χόρτα τινα βραστὰ, ἐνίοτε δὲ καὶ κρέατα. Ἡ μετρία τοῦ ἐλαίου χρῆσις συμβάλλει κατά τι πρὸς πέψιν τῶν φαγητῶν· δέον ὅμως ὅπως τοῦτο ἦ πρόσφατον, καθαρώτατον, ἔχῃ δὲ ὀσμὴν καὶ γεῦσιν εὐάρεστον, ἄλλως ὑπάρχει δύσπεπτον, καὶ δυσκόλως ἀνέχεται ὑπὸ πολλῶν. Διὰ τὴν ἔλλειψιν δὲ βεβαίως τῶν συνθηκῶν τούτων, καὶ τὰ δι' ἐλαίου ἑψόμενα φαγητὰ καθίστανται καὶ δύσπεπτα καὶ ἐπιβλαβῆ πολλάκις τοῖς πασυμένοις τούτων χρῆσιν. Καὶ τούτων μὲν ἄλις.

Περὶ διατηρήσεως τῶν τροφῶν.

Πᾶσαι αὗται αἱ τροφαὶ, ζωϊκαί τε καὶ φυτικαὶ, περὶ ὧν ἐγένετο ἐνταῦθα ἱκανὸς λόγος, μὴ ἐξαιρουμένων οὐδὲ τῶν καρπῶν, ἀλλοιοῦνται κατὰ τὰ συστατικὰ αὐτῶν μέρη καὶ τὴν ποιότητα καὶ διαφθείρονται, ὅταν ἀπὸ τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν παρεσκευάσθη ἔδεσμά τι, μέχρι τῆς καταναλώσεως αὐτοῦ παρέλθῃ χρόνος μᾶλλον ἢ ἧττον μακρός. Ἵνα δὲ συμβῇ ἡ ἀλλοίωσις αὕτη τῶν τροφῶν, ἀπαιτεῖται καὶ ἡ συνδρομὴ περιστάσεών τινων, οἷον, ἡ ἐπιβροὴ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ἡ ὑγρασία τῆς ἀτμοσφαίρας καὶ ἡ ὑψηλὴ αὐτῆς θερμοκρασία,

SISMANOGLIO

ἡ μαλακότης καὶ ὑγρασία τῶν τροφῶν καὶ ἡ χημικὴ αὐτῶν σύνθεσις· ἕνεκα τῆς τελευταίας ταύτης συνθήκης, αἱ μὲν ζωϊκαὶ τροφαὶ σήπονται, αἱ δὲ φυτικαὶ ὀξειδοῦνται.

Πρὸς ἀποφυγὴν ὅθεν τῶν διαφόρων τούτων ἐπενεργειῶν ἐπὶ τῆς μεταβολῆς τῶν τροφῶν ἐπενοήθησαν διάφοροι τρόποι τοῦ διατηρεῖν ταύτας. Καὶ τὴν μὲν ἀλλοίωσιν καὶ σῆψιν τοῦ κρέατος προλαμβάνουσί τινες ἀποξηραίνοντες τοῦτο ἐν ἀέρι ξηρῷ καὶ θερμῷ, ἢ ταριχεύοντες ἢ διατηροῦντες ἐν ψυχρῷ τόπῳ. Ἡ ἀποξήρανσις καὶ ταρίχευσις διατηρεῖ μὲν τὰ κρέατα ἀναλλοίωτα, ἀποτελεῖ ὅμως ταῦτα δύσπεπτα. Ἕτεροι πάλιν συμβουλεύουσι τοῦ ὑπεξελεῖν τὰς τροφὰς ἀπὸ τῆς ἐπιρείας τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, διότι τὸ ὀξυγόνον αὐτοῦ ἐπενεργοῦν ἐπ᾽ αὐτῶν συντελεῖ εἰς τὸ ἀλλοιῶσαι ταύτας· παραινοῦσι δὲ ἵνα φυλάσσωμεν τὰς τροφὰς κεκλεισμένας ἑρμητικῶς ἐντὸς ἀγγείων, καὶ ἄλλοι ἄλλως· Ὁ τυρὸς, τὸ βούτυρον διατηροῦνται ἐπὶ πλεῖστον χρόνον ἁλατιζόμενα· τὰ ὠὰ δὲ μένουσιν ἀναλλοίωτα καὶ ἄφθαρτα ἐμβαπτόμενα ἐντὸς τιτανίου ὕδατος, τὸ ὁποῖον ἀποκλεῖον τοὺς πόρους αὐτῶν κωλύει οὕτω τὴν εἴσοδον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος· ἡ μέθοδος αὕτη δύναται ἵνα διατηρήσῃ τὰ ὠὰ σῶα καὶ ἀβλαβῆ ἐπὶ μῆνας ὁλοκλήρους. Αἱ φυτικαὶ πάλιν οὐσίαι ἀπαιτοῦσι πρὸς διατήρησιν αὐτῶν τόπον δροσερὸν καὶ ξηρὸν ὅπως μὴ ἀλλοιῶνται μηδὲ φθείρωνται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ΄.

ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

ἀφορῶντα τὴν χρῆσιν τῶν τροφῶν, καὶ δὴ καὶ Περὶ Διαιτητικῆς.

Τὸ μέρος τοῦτο τῆς Ὑγιεινῆς, τὸ πραγματευόμενον περὶ τῆς χρήσεως τῶν διαφόρων εἰδῶν τῶν τροφῶν, τοσούτῳ σπουδαῖον ἐφάνη ἀνέκαθεν, ὥστε ἐπέσυρε τὴν προσοχὴν πάντων τῶν φιλοσόφων καὶ ἰατρῶν ἀρχαίων τε καὶ νεωτέρων, καὶ κατέστη ἴδιον σπουδῆς ἀντικείμενον. Καὶ βεβαίως ἐκ τῆς καλῆς καὶ διὰ καταλλήλου τρόπου γινομένης χρήσεως τῆς τροφῆς ἐξήρτηται ἥ,τε σωματικὴ εὐεξία καὶ ἡ διατήρησις τῆς ὑγείας, καὶ ἐπομένως ἡ ἀκεραιότης καὶ ἐνέργεια τῶν διανοητικῶν δυνάμεων· ἐξ αὐτῆς δὲ πάλιν, καλῶς ἐφαρμοζομένης καὶ διαταττομένης, ὁ ἰατρὸς ἔλκει πλείστην συνδρομὴν περὶ τὴν θεραπείαν καὶ ἀνάῤῥωσιν τῶν ἀσθενῶν. Τούτου οὖν οὕτως ἔχοντος, συγγνωστέοι ἐσμὲν, νομίζομεν, ἐὰν παρατείνωμεν καὶ ἡμεῖς ὀλίγον, καὶ καθόσον ἐπιτρέπει ἡμῖν ὁ σκοπὸς τοῦ βιβλίου, τὸ κεφάλαιον τοῦτο, πρὶν ἢ μεταβῶμεν ἐπὶ ἕτερα ἀντικείμενα.

Δύο τινα περιλαμβάνει ἡ σπουδὴ τῆς Διαιτητικῆς· πρῶτον, ἐξετάζει τὴν ποιότητα τῆς τροφῆς, καὶ δεύτερον, τὴν ποσότητα αὐτῆς. Σπουδάζοντες τὰς ποιότητας τῶν τροφῶν ἐξετάζομεν τὴν ζωϊκὴν καὶ φυτικὴν δίαιταν, τὴν μικτὴν δίαιταν καὶ τὴν νηστήσιμον. Ἡ ποσότης δὲ τῶν τροφῶν παρέχει ἡμῖν σπουδάσαι πάλιν τὴν ἀπόλυτον καλουμένην δίαιταν, τουτέστι, τὴν ἀποχὴν ἀπὸ παντὸς οἱουδήποτε

βρώματος, τὴν ἀνεπαρκῆ δίαιταν ὡς καὶ τὴν λίαν ἄφθονον. Σημειωτέον δ' ὅτι τὴν δίαιταν μεταβάλλουσιν ἡ ἡλικία, τὸ φῦλον, τὸ κλίμα καὶ αἱ ἕξεις. Περὶ ὅλων. Περὶ τούτων ἁπάντων γενήσεται λόγος ἐφεξῆς.

ΠΟΙΟΤΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

Ζωϊκὴ Δίαιτα.

Οἱ ἀρχαῖοι ἰατροὶ ἐγίνωσκον ἤδη κάλλιστα τὴν ἐπιῤῥοὴν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, καὶ τὴν μεταβολὴν, τὴν ὁποίαν αὕτη ἐπάγει ἐπὶ τῶν κράσεων, τῶν ἕξεων, τῶν παθῶν καὶ ὀρέξεων κλπ. Καὶ ἀληθῶς, οἱ ποιούμενοι ἀποκλειστικῶς χρῆσιν τῆς ζωϊκῆς τροφῆς ὑποκείμενοί εἰσι ταῖς ἑπομέναις φυσιολογικαῖς μεταβολαῖς. Ἡ σωματικὴ θερμότης αὐτῶν ὑπάρχει ηὐξημένη, διότι καὶ τὸ αἷμα ἀφθονεῖ σφαιριδίων καὶ ἰνώδους ὕλης· ὁ ἐντερικὸς σωλὴν εὑρίσκεται ἀείποτε ἐν διαρκεῖ ἐρεθισμῷ, ἡ δὲ δυσκοιλιότης ὑπάρχει συνήθης παρ' αὐτοῖς· τὸ μυϊκὸν σύστημα αὐτῶν εὑρίσκεται λίαν ἀνεπτυγμένον. Τοιοῦτοι δὲ εἰσὶν οἱ κατοικοῦντες τὰ ἀρκτῷα μέρη. Κατὰ τὰ εὔκρατα κλίματα, ἡ ζωϊκὴ τροφὴ ἀποκλειστικῶς λαμβανομένη παρέχει μὲν ἱκανὴν τῷ μυϊκῷ συστήματι δύναμιν, προδιατίθησιν ὅμως τοὺς ποιουμένους ταύτης χρῆσιν πρὸς τὰς αἱμορῤῥαγίας, τὰς φλεγμονὰς κλπ. Διὰ ταῦτας λοιπὸν τὰς αἰτίας, ἡ ζωϊκὴ τροφὴ μόνη καὶ ἀποκλειομένης πάσης ἄλλης ἀπαγορευτέα ἐστὶ κατὰ τὰ ἡμέτερα κλίματα, ὁσάκις δὲν ἐπειγόμεθα ὑπ' ἀνάγκης τινὸς εἰς τὸ ποιεῖσθαι χρῆσιν ταύτης· μεμιγμένη ὅμως οὖσα μετὰ φυτικῶν οὐσιῶν συμβάλλει πολὺ πρὸς σωματικὴν ὑγείαν καὶ διατήρησιν τῆς ἰσορῥοπίας τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος ἡμῶν. ἀλλὰ περὶ τούτου λεχθήσονται τὰ εἰκότα ἐν τῷ περὶ Μικτῆς διαίτης ἄρθρῳ.

Φυτικὴ Δίαιτα.

Εἰ καὶ αἱ φυτικαὶ τροφαὶ μόναι καὶ ἄνευ ἄλλης τινὸς τροφῆς λαμβανόμεναι ἐξασκοῦσι κατὰ βαθμὸν ἐλάττονα τῶν ζωϊκῶν τὴν ἐλεθρίαν αὐτῶν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας, οὐχ ἧττον ὅμως ἡ συνεχὴς τούτων χρῆσις ἐπί τινα χρόνον παραλύει τὰς πεπτικὰς τοῦ στομάχου δυνάμεις, ἀναπτύσσει ἀέρια καὶ προκαλεῖ διαῤῥοίας. Ὁ ἑκουσίως ἢ ἀκουσίως καθυποβάλλων ἑαυτὸν τῇ φυτικῇ διαίτῃ ἄνθρωπος ψύχεται εὐκόλως, θερμαίνεται δὲ ὀλίγον, αἱ δὲ σωματικαὶ αὐτοῦ δυνάμεις ἐλαττοῦνται. Πλὴν τούτων τῶν φυσιολογικῶν ἀλλοιώσεων, ἡ φυτικὴ δίαιτα συντελεῖ καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν διαφόρων ἀσθενειῶν μᾶλλον ἢ ἧττον δεινῶν καὶ δυσ.άτων· ἐνταῦθα συγκαταριθμοῦνται αἱ ἀναιμίαι, ὡς κυρίαν αἰτίαν ἀναγνωρίζουσαι τὴν ἐλάττωσιν τῶν συστατικῶν τοῦ αἵματος στοιχείων· προσέτι αἱ γαστραλγίαι, δυσπεψίαι, διάῤῥοιαι, δυσεντερίαι, ἡ χλώρωσις, αἱ καχεξίαι, καὶ τινες ἕτεραι.

Λαοί τινες κατοικοῦντες κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα ἐπιδιώκουσι τὴν φυτικὴν τροφὴν ἀπεχόμενοι πάσης ἄλλης· τὴν αἰτίαν τούτου ἀνευρίσκομεν ἐν τῇ ὑπερβαλλούσῃ τῶν χωρῶν ἐκείνων θερμότητι, καὶ τῇ μικρᾷ τοῦ σώματος ἀσκήσει· ἕνεκα τῶν δύο τούτων αἰτίων, ὁ στόμαχος κεκμηκὼς ὑπάρχει ἀνεπίδεκτος εἰς τὸ πέπτειν στερεωτέρας τροφὰς, ὁποῖαι εἰσιν αἱ ζωϊκαί. Παρ' ἡμῖν ὅμως τότε μόνον προτιμητέα ἐστὶν ἡ φυτικὴ τροφὴ, ὅταν ὑπάρχῃ συνηνωμένη καὶ μετὰ ζωϊκῶν οὐσιῶν· ἡ ἕνωσις αὕτη ἐστὶν ἡ μᾶλλον ἁρμόζουσα εἰς τὸ διατηρῆσαι τὴν ὑγείαν στερεὰν, ἀκράδαντον καὶ μακραίωνα.

Ἴδομεν ἤδη ὁποίας τινὰς φυσιολογικὰς μεταβολὰς συν-

επάγεται τὸ εἶδος τῆς τροφῆς ζωϊκῆς ἢ φυτικῆς ἀποκλειστικῶς λαμβανομένης. Ἀλλ' ἡ δίαιτα αὕτη ἐπιῤῥέει πολὺ καὶ ἐπὶ τῶν ἠθικῶν τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεων. Οἱ λαοὶ, οἱ τρεφόμενοι μόνον διὰ ζωϊκῶν οὐσιῶν, εἰσι θαῤῥαλαῖοι, εὔρωστοι, τολμηροὶ, φιλοπόλεμοι καὶ αἱμοβόροι. Οἱ δὲ ζῶντες ἐκ χόρτων καὶ καρπῶν ἔχουσι χαρακτῆρα ἥπιον καὶ εἰρηνικὸν· ἀπεχθάνονται τὰς μάχας καὶ σφαγὰς, ἀποστρέφονται δὲ πᾶσαν παράβολον καὶ τολμηρὰν πρᾶξιν, ἔχουσιν ὅμως ἀνεπτυγμένην τὴν αἴσθησιν τοῦ καλοῦ, τοῦ δικαίου καὶ τῆς ἠθικῆς. Οἱ διαπρέψαντες ἐπὶ ἀρετῇ καὶ κοσμιότητι ἠθῶν ἀρχαῖοι φιλόσοφοι, Πυθαγόρας, Ζήνων καὶ λοιποὶ, ἐτρέφοντο διὰ λαχάνων, σπανιώτατα δ' ἔτρωγον καὶ κρέας.

Ἱπποκράτης καὶ Γαληνὸς ἐκ τῶν ἀρχαίων ἰατρῶν, Ἀριστοτέλης, Πλάτων, καὶ ἕτεροί τινες τῶν φιλοσόφων ἐγίνωσκον λίαν καλῶς τὴν μεγάλην ἐπιῤῥοὴν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου τὸ εἶδος τῆς τροφῆς καὶ ἡ συνήθης δίαιτα, μεταβάλλουσα τὴν φύσιν αὐτοῦ. « **Dis-moi ce que tu manges, je dirai qui tu es.** » Εἰπέ μοι ὅ,τι τρώγεις, ἵνα εἴπω σοι ὅστις εἶ, ἔλεγεν ὁ Βριλλάτος Σαβαρίνος (**Brillat-Savarin**) εὐφυὴς συγγραφεὺς ὡραίου τινος βιβλίου « **Physiologie du goût** » ἐπιγραφομένου.

Μικτὴ Δίαιτα.

Καλεῖται οὕτως ἡ τροφὴ, ἡ συγκειμένη ἐκ ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν. Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι, ἡ δίαιτα αὕτη ὑπάρχει ἡ καταλληλοτέρα καὶ ἡ μᾶλλον ἁρμόζουσα ἡμῖν τοῖς κατοικοῦσι τὰ εὔκρατα κλίματα· τούτου ἕνεκα ἐπάναγκές ἐστιν ὅπως ἐπιστήσωμεν μικρὸν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἐπ' αὐτῆς, καὶ ἐξετάσωμεν τοὺς ὅρους καὶ ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ὁποίους ἕκαστος ἡμῶν ὀφείλει ἵνα τηρῇ ἀπαρεγκλίτως

κατὰ τὰς ὥρας τοῦ γεύματος καὶ τοῦ δείπνου.

Ἔθος ὑπάρχει παρ' ἡμῖν, ὡς καὶ ἀλλαχοῦ τῶν εὐκράτων κλιμάτων, τοῦ λαμβάνειν τροφὰς δὶς τῆς ἡμέρας, ἤτοι περὶ τὴν μεσημβρίαν καὶ τὸ ἑσπέρας, ἐξαιρουμένης τῆς πρωΐας, καθ' ἣν ἐγειρόμενοι τῆς κλίνης λαμβάνομεν ὁ μὲν ἔγχυμα τοῦ καφὲ, ὁ δὲ τῆς θέας (τείου), ὁ δὲ γάλα, ἕτερος δέ τις ἄλλο τι. Τὴν ἀνάγκην δὲ τοῦ λαμβάνειν τροφὰς προκαλεῖ ἐν ἡμῖν αἴσθημά τι, ὅπερ καλεῖται *πεῖνα*, ἥτις διεγείρεται ὁσάκις τὸ σῶμα ἀπωλέσαν, ἕνεκα τῆς ἀκαταπαύστου ἐνεργείας τῶν διαφόρων λειτουργιῶν, ποσότητά τινα μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλην στερεῶν καὶ ῥευστῶν μορίων, προερχομένων ἐκ τῶν ἐκκρίσεων τῶν διαφόρων ὀργάνων, ἀπαιτεῖ τὴν ἀναπλήρωσιν τούτων, ἵνα διατηρῆται οὕτως ἡ ἰσορροπία μεταξὺ τῶν λειτουργιῶν τούτων τοῦ σώματος.

Ὑποβάλλομεν ἐντεῦθα ἀναγκαίους τινας ὑγιεινοὺς κανόνας, ἀφορῶντας τὴν ποσότητα τῶν τροφῶν, τὰς ὁποίας ἕκαστος λαμβάνει, καὶ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Πρῶτον λοιπὸν τὸ γεῦμα ὡς καὶ τὸ δεῖπνον δέον ὅπως ὑπάρχωσιν ἀνάλογα πρὸς τὰς πεπτικὰς ἑκάστου δυνάμεις· ἡ λεγομένη ἐγκράτεια οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ τὸ μὴ κορέννυσθαι ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλὰ μένειν ἐντὸς τῶν ὁρίων τῆς πρὸς τὸ φαγεῖν ὀρέξεως, μὴ ὑπερβαίνειν δὲ ταῦτα.

Δεύτερον. Ἐπειδὴ ἡ πέψις τῶν τροφῶν ἐξάρτηται ἐκ τῆς φύσεως καὶ συστάσεως αὐτῶν, ἕνεκα δὲ τούτου ἄλλαι μὲν τροφαὶ πέπτονται εὐκόλως, ἄλλαι δὲ δυσκόλως, διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην συμφέρει ἵνα μὴ ἀπερχώμεθα εἰς τὴν τράπεζαν πρὶν ἢ παρέλθωσι τοὐλάχιστον πέντε ὧραι ἀπὸ τοῦ πρώτου γεύματος, ἢ κάλλιον εἰπεῖν, πρὶν ἢ αἰσθανθῶμεν τὴν πεῖναν. Καθὼς δὲ ἡ πολυφαγία, καθὸ ἐπιζήμιος τῇ

ὑγείᾳ, οὐδόλως ἐπιτρέπεται, οὕτω καὶ ἡ ταχύτης περὶ τὸ ἐσθίειν ἀπαγορεύεται, διότι ἀμφότεραι ἐπάγουσι δυσπεψίαν κλπ. Ἡ ὁ ἐσθίων ὀφείλει ἵνα καθυποβάλλῃ τὰς τροφὰς πρῶτον ὑπὸ ἐντελῆ μάσησιν καὶ λειάνῃ καλῶς πρὶν ἢ καταπίῃ ταύτας.

Ὁ τρίτος κανὼν παραγγέλει ὅπως κατὰ τὸ γεῦμα ἡμῶν συνοδεύωμεν τὰς τροφὰς καὶ διὰ ποτῶν, ἡ χρῆσις τῶν ὁποίων ἐνδείκνυται μάλιστα πολλάκις, διότι ἄνευ τούτων αἱ τροφαὶ καθίστανται ἐνίοτε δύσπεπτοι.

Τέταρτον. Ὅσω τὰ φαγητὰ εἰσι πολυπληθέστερα, ποικιλώτερα καὶ ἡρτυμένα διὰ καρυκευμάτων παντοδαπῶν καὶ ἐρεθιστικῶν, τόσῳ καὶ βλαβερώτερα καθίστανται ταῦτα. Ἐντεῦθεν λοιπὸν ἐννοεῖ ἕκαστος ὁποῖον τινα ὑγιεινὸν κανόνα ὀφείλει ἵνα τηρῇ ἐν περιπτώσει τοιαύτῃ.

Ἐν συνόλῳ, ἐγκράτεια, ὀλιγοφαγία, ἁπλότης περὶ τὰ φαγητὰ, ἰδοὺ ὅ,τι συνίστησιν ἡ Ὑγιεινὴ παντὶ τῷ ἐφιεμένῳ ὑγείας ἀνθηρᾶς καὶ μακροβιότητος ἄνευ ἀσθενειῶν, ἄνευ πόνων.

Νηστήσιμος Δίαιτα.

Ὑπὸ τὴν λέξιν ταύτην ἐννοητέον ἐντελῆ ἀποχὴν ἀπὸ τοῦ κρέατος, καὶ πάσης ἄλλης ζωϊκῆς οὐσίας, καὶ τὴν χρῆσιν ἁπλῶν τινων καὶ ἀβλαβῶν ὑλῶν πρὸς τροφήν. Ἡ δίαιτα αὕτη ὑπάρχει παρ᾽ ἡμῖν συνήθης κατὰ τὰς νηστησίμους τοῦ ἐνιαυτοῦ ἡμέρας, ἰδίως δὲ μάλιστα καθ᾽ ὅλον τὸ διάστημα τῆς Τεσσαρακοστῆς. Ἐνταῦθα ἀναφύεται τὸ ζήτημα, ἐὰν ἡ νηστήσιμος αὕτη δίαιτα βλάπτῃ, ὥστινες ὑπολαμβάνουσιν, ἢ οὐχί. Τὸ ζήτημα τοῦτο ὑπὸ δύο ἐπόψεις παρίσταται ἡμῖν ἐνταῦθα, ὑπὸ θεολογικὴν δηλονότι καὶ ὑγιονομικήν. Μὴ ὄντες θεολόγοι ἐξ ἐπαγγέλματος, οὐδόλως

προτιθέμεθα λῦσαι τὸ ζήτημα τοῦτο ὑπὸ τὴν πρώτην ἔποψιν· ἴσως δὲ καταγνώσονται ἡμῶν τινες, ἐὰν ἐπιληρθῶμεν ἐνταῦθα τοῦ ἀντικειμένου τούτου, καθὸ ὑπερβαίνοντος τὴν ἁρμοδιότητα ἡμῶν· ἀνατίθεμεν λοιπὸν τὴν φροντίδα ταύτην τοῖς ἁρμοδίοις περὶ τὰ τοιαῦτα. Ἐξετάζοντες ὅμως τὸ ζήτημα τοῦτο ὑπὸ τὴν δευτέραν ἔποψιν, ἤτοι τὴν ὑγιονομικὴν, λέγομεν ὅτι, ἡ δίαιτα αὕτη οὐ μόνον δὲν ἐπιφέρει βλάβην τινα ἐπὶ τῆς ὑγείας, ἀλλὰ μάλιστα γίνεται παραίτιος ὠφελείας οὐ μικρᾶς. Ἰδοὺ δὲ κατὰ τίνα τρόπον. Καθ᾽ ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ χειμῶνος ποιούμεθα χρῆσιν ζωϊκῶν οὐσιῶν τῶν πλείστων δυσπέπτων· τί ἕπεται ἐκ τούτου; ὁ μὲν στόμαχος ἐνεργῶν μετὰ δραστηριότητος ἀποκάμνει πλέον, καὶ καθίσταται ἀδρανὴς καὶ ἀδύνατος εἰς τὸ ἐκτελεῖν προσηκόντως τὰς λειτουργίας αὐτοῦ· διὰ τὴν αἰτίαν λοιπὸν ταύτην ἐπέρχονται πολλάκις δυσπεψίαι, ἀπεψίαι, διάῤῥοιαι κλπ. συμπτώματα, ἅτινα συνέβη ἵνα ἴδωμεν παρὰ πολλοῖς ἐπισυμβαίνοντα, κατὰ τὰς ἡμέρας μάλιστα τῆς Ἀποκρέω, ὁπότε αἱ παρεκτροπαὶ περὶ τὴν δίαιταν ὑπάρχουσι πολλαὶ καὶ ἀθέμιτοι. Ἡ ἐκκλησία φρονίμως ποιοῦσα διετάξατο τὴν νηστείαν, καὶ κατὰ τοῦτο ἐβάδισε συμφώνως τῇ Ὑγιεινῇ. Ὁ στόμαχος κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην τῆς νηστείας ἀναλαμβάνων ὀλίγον κατ᾽ ὀλίγον, καὶ ἀνακτώμενος νέας δυνάμεις καὶ ἰσχὺν προπαρασκευάζεται ἵνα ὑποστῇ πάλιν τὰς σκληρὰς δοκιμασίας, ὑπὸ τὰς ὁποίας καθυποβάλλει τοῦτον ἡ ἀκράτεια περὶ τὰ φαγητὰ καὶ ποτὰ ἐκβακχευμένων τινων ἀνδραρίων κατὰ τὰς ἡμέρας τοῦ Πάσχα, καὶ ἡ ἐπερχομένη μετ᾽ ὀλίγον θερμότης τῆς θερινῆς ὥρας. Σημειωτέον δὲ ὅτι, λέγοντες νηστείαν ἐνταῦθα ἐννοοῦμεν, οὐχὶ τὰ πεποικιλμένα βρώματα, ὅσα ἡ μαγειρικὴ τέχνη ἐξεῦρεν, ἵνα κορέσῃ τὴν ἀπληστίαν καὶ ἀδδηφαγίαν

τῶν γαστρονόμων, ζητούντων τὴν ἀλλαγὴν τῶν βρωμάτων οὐχὶ δι' ἕτερον σκοπὸν, ἢ ὅπως κεντήσωσι τὴν ἀμβλυνθεῖσαν ὑπὸ τῆς καταχρήσεως τῶν κεκαρυκευμένων ἐδεσμάτων γεῦσιν αὐτῶν καὶ ὄρεξιν, ἀλλὰ παραδεχόμεθα τὴν καθαρὰν καὶ ἁπλῆν νηστείαν, ἥτις ἐπιτρέπει μόνον τὴν χρῆσιν φυτικῶν οὐσιῶν καί τινων ἑτέρων ἀβλαβῶν καὶ μὴ πολυσυνθέτων. Ἔπειτα δὲν βλέπομεν πολλοὺς, οἵτινες, ὑπὸ εὐλαβείας καὶ θρησκευτικοῦ ζήλου ὁρμώμενοι, νηστεύουσι τὸ πλεῖστον τοῦ χρόνου τρεφόμενοι ἁπλῶς, καὶ ὅμως ἀπολαύουσιν ὑγείας ἀνθηρᾶς, τῆς ὁποίας ἐρίενται ἀπολαῦσαι πολλοὶ τῶν κρεωφαγούντων, καὶ μὴ δυνάμενοι ἐπιτυχεῖν τούτου δυσανασχετοῦσι; Πῶς δὲ ἄλλως δυνάμεθα ἵνα ἐξηγήσωμεν τὴν μακροβιότητα πολλῶν ἀσκητῶν καὶ ἀναχωρητῶν εἰ μὴ διὰ τῆς ἐγκρατείας καὶ τῆς νηστείας, τὰς ὁποίας οὗτοι ὑπέστησαν ἑκουσίως ἐπὶ σκοπῷ τοῦ σκληραγωγῆσαι τὸ σῶμα αὐτῶν καὶ νεκρῶσαι τὴν σάρκα; Τὰς σκέψεις δὲ ἡμῶν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἐνισχύει τὰ μάλιστα καὶ ἡ γνώμη συγγραφέως τινος Γάλλου, οὗτινος ἐμνήσθημεν μικρὸν ἀνωτέρω. Ἰδοὺ τί λέγει ὁ Βριλλάτος Σαβαρίνος. « Ἡ » ἀκριβὴς τήρησις τῆς νηστείας διεγείρει ἐν ἡμῖν ἄγνωστόν » τινα ἡδονὴν, αὕτη δ' ἐστὶν ἡ ἐκ τῆς καταπαύσεως τῆς νη- » στείας προερχομένη κατὰ τὴν ἡμέραν τοῦ Πάσχα. Θεω- » ροῦντες ἐκ τοῦ σύνεγγυς βλέπομεν ὅτι, τὰ στοιχεῖα » τῶν ἡδονῶν ἡμῶν εἰσιν ἡ δυσκολία, ἡ στέρησις, ἡ ἐπι- » θυμία τῆς ἀπολαύσεως. Ταῦτα πάντα ἀπαντᾷ τις ἐν τῇ » πράξει, ἥτις διακόπτει τὴν νηστείαν· εἶδον δὲ δύο τῶν » πάππων μου, ἀνθρώπους φρονίμους καὶ ἐμβριθεῖς, γενο- » μένους παραφόρους ὑπὸ χαρᾶς τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν, τὴν » ἡμέραν τοῦ Πάσχα, ἔβλεπον διαμελιζόμενα χοιρομήρια » ἢ πλακοῦντα τινα. Ἤδη, πόσον παρήλλαξεν ἡ γενεὰ ἡμῶν!

» οὐκ ἐσμὲν ἱκανοὶ πρὸς τοιαύτας αἰσθήσεις. Ὁ εἷς δὲν » νηστεύει, ἐπειδὴ νομίζει ἑαυτὸν ἀσθενῆ· ἕτερος δέ τις » διότι ἠσθένησεν ἄλλοτε, καὶ τρίτος τις ἐπειδὴ φοβεῖται » μὴ ἀσθενήσῃ. » Ὁποῖαι ὀρθαὶ σκέψεις, ἐφαρμοζόμεναι πληρέστατα καὶ ἐπὶ τῆς ἡμετέρας γενεᾶς κατὰ τὴν ἐνεστῶσαν ἐποχήν! Ἐξετάζων δὲ ἀνευρίσκει ὁ αὐτὸς συγγραφεὺς ὅτι ἡ κατάργησις τῆς νηστείας προῆλθε κυριώτερον ἐξ ἀδιαφορίας μᾶλλον πρὸς τὴν θρησκείαν. Ἵνα δὲ ὦμεν δίκαιοι, ὀφείλομεν προσθεῖναι καὶ τοῦτο, ὅτι δηλαδὴ ὑπάρχουσιν ἄτομά τινα καχεκτικὰ, καὶ ἔχοντα ἀσθενῆ καὶ ἀδύνατον τὴν κρᾶσιν, παρὰ τοῖς ὁποίοις ἡ νηστεία ἀντὶ ὠφελείας ἐπάγει βλάβην, διότι παραλύει τὰς δυνάμεις τοῦ στομάχου, μὴ παρέχουσα τροφὴν ἱκανὴν πρὸς ἀνακαίνισιν τῶν ὀργανικῶν ἱστῶν, ἀναπτύσσει δὲ διαφόρους ἀσθενείας, οἷον, γαστραλγίας, δυσπεψίας καὶ ἑτέρας τινας τοιαύτας. Συμπεραίνοντες λοιπὸν λέγομεν ὅτι, ἡ καθαρὰ νηστεία, ἡ συγκειμένη ἐκ φυτικῶν οὐσιῶν καί τινων ἄλλων ἁπλῶν καὶ εὐπέπτων, ὠφελεῖ μεγάλως, βλάπτει δὲ μόνον κατὰ τὰς ἤδη μνημονευθείσας περιστάσεις.

ΠΟΣΟΤΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

Ὅσῳ πλεῖον ἐξασκεῖ ὁ ἄνθρωπος τὸ μυϊκὸν αὐτοῦ σύστημα, τόσῳ πλείονος ποσότητος τροφῆς ἔχει ἀνάγκην· ἡ τροφὴ λοιπὸν ὑπάρχει κατ' εὐθὺν λόγον τῆς ἐργασίας καὶ κινήσεως τοῦ σώματος. Ὅσῳ δὲ μείζων ὑπάρχει ἡ θερμοκρασία τόπου τινος, τόσῳ μικροτέραν ποσότητα τροφῆς λαμβάνει ὁ ἐν αὐτῷ οἰκῶν ἄνθρωπος. Ἐκ τῶν δύο τούτων προτάσεων προκύπτει τὸ ἑπόμενον συμπέρασμα. Ὁ κατοικῶν τὰ θερμὰ κλίματα ἄνθρωπος, καὶ ὁ μὴ ἐξασκῶν τὸ σῶμα αὐτοῦ, ἀλλ' ἀκινήτων, δύναται ἵνα λάβῃ μικρὰν μόνον ποσότητα

τροφῆς, ἄνευ οὐδεμιᾶς σωματικῆς βλάβης· ὁ δὲ κάτοικος τῶν ψυχρῶν κλιμάτων, καὶ ὁ ἀείποτε κινούμενος καὶ ἐργαζόμενος ἀπαιτεῖ μείζονα ποσότητα θρεπτικῶν οὐσιῶν. Προσέτι, ἡ ποσότης τῆς τροφῆς, τὴν ὁποίαν ἕκαστος λαμβάνει κατὰ πᾶσαν ἡμέραν ἐξήρτηται, οὐχὶ ἔκτινος σωματικῆς ἀνάγκης, ἀλλ' ἐκ συνηθείας καὶ ἕξεως· διότι ἀληθῶς ὁ ἄνθρωπος χρήζει μικροτέρας τῆς συνήθως λαμβανομένης ποσότητος τροφῆς. Ὑπάρχουσι παραδείγματα πλεῖστα ἀνθρώπων, οἱ ὁποῖοι ἐβίωσαν ἔτη πολλὰ καὶ ἐν καλῇ ὑγείᾳ, λαμβάνοντες ἐλαχίστην ποσότητα τροφῆς. Μετὰ τὰς προεισαγωγικὰς ταύτας σκέψεις, εἰσερχόμεθα ἤδη εἰς τὴν ἐξέτασιν λεπτομερειῶν τινων ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

Ἀπόλυτος Δίαιτα.

Ἡ παντελὴς στέρησις τροφῶν καλεῖται *ἀπόλυτος δίαιτα*. Ἀπὸ τοῦ Ἱπποκράτους καὶ ἐφεξῆς μέχρις ἡμῶν, πάντες οἱ φιλόσοφοι ἰατροί, ὅσοι δι' ἐμβριθοῦς μελέτης καὶ πολυχρονίου πείρας εἰσέδυσαν τὰ μυστήρια τῆς φύσεως, καὶ ἐξηρεύνησαν τὴν φύσιν τῶν διαφόρων ἀσθενειῶν, κατενόησαν ὅτι, ἄνευ τῆς διαίτης ταύτης οὐδεμία ὀξεῖα ἀσθένεια ἦν ἰάσιμος· ὅτι συντρέχει πολλάκις πρὸς τὴν θεραπείαν τῶν χρονίων ἀσθενειῶν, ἔνθα τὰ φάρμακα μικρὰν παρέχουσι τὴν ὠφέλειαν, καὶ ὅτι αὕτη μόνη ἐπιταχύνει τὴν ἀνάῤῥωσιν τῶν ἀσθενῶν. Οὖσα λοιπὸν αὕτη ἡ βάσις οἱασδήποτε θεραπευτικῆς μεθόδου, ὑπάρχει πολλάκις τὸ μόνον θεραπευτικὸν μέσον πολλῶν ἀσθενειῶν. Ἀλλ' ὅσῳ ἀναγκαία καὶ χρήσιμός ἐστιν αὕτη πρὸς θεραπείαν τῶν ἀσθενῶν, τόσῳ ὀλεθρία καὶ ἐπιβλαβὴς καθίσταται τοῖς ὑγιῶς ἔχουσιν ἀνθρώποις, παρὰ τοῖς ὁποίοις ἡ στέρησις τῶν τροφῶν παρατεινομένη ἐπί τινα χρόνον δύναται ἐπαγαγεῖν πολλὰ δεινὰ

συμπτώματα, ἔτι δὲ καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον. Ἡ ἱστορία ἀναφέρει παραδείγματα ἀνθρώπων ἀποκαρτερησάντων, ναυάγια πλοίων, ὧν τὸ πλήρωμα διὰ τὴν ἔλλειψιν τροφῶν ἀπωλέσθη κακῶς, λιμοὺς καταστρεπτικούς, ἀποδεκατίσαντας τὸ ἀνθρώπινον γένος. Κατὰ πάσας ταύτας τὰς περιστάσεις ὁ θάνατος προηγεῖται πάντοτε ὑπὸ συμπτωμάτων τινων μᾶλλον ἢ ἧττον δεινῶν· τοιαῦτα εἰσιν ἡ ὑπεραιμία τοῦ ἐντερικοῦ σωλῆνος, ἡ φλεγμονὴ τοῦ στομάχου, ἡ διάῤῥοια, ἡ ἀτροφία τῶν ὀργάνων, οἱ τεταραγμένοι παλμοὶ τῆς καρδίας, οἱ ὕδρωπες, τὰ οἰδήματα, αἱ αἱμορῤῥαγίαι, ἡ ἀδυναμία καὶ κατάπτωσις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἡ ἔξαψις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων κλπ. κλπ. ἐπὶ τέλους ἐπέρχεται ἡ μανιώδης παραφροσύνη, καὶ ὁ ἄνθρωπος ἀποθνήσκει τάχιον ἢ βράδιον κατὰ λόγον τῆς ἡλικίας, τῆς προτέρας ὑγείας, τῆς ἰσχυρᾶς διαπλάσεως καὶ τοῦ βαθμοῦ τῆς ζωϊκῆς αὐτοῦ ἀντιστάσεως.

Ἀνεπαρκὴς Δίαιτα.

Καλεῖται οὕτως ἡ μὴ ἐπαρκοῦσα καὶ ἐλάσσων, ἢ ὅσην ἀπαιτεῖ ἡ σωματικὴ τοῦ ἀνθρώπου ἄσκησις, τροφὴ, μικροτέρα δὲ κατὰ τὴν ποσότητα ἐκείνης, τὴν ὁποίαν συνήθως λαμβάνει ἄτομόν τι. Ἐὰν ἡ δίαιτα αὕτη διαρκέσῃ ἐπί τινα χρόνον ἐπάγει τῷ καθυποβληθέντι ταύτῃ ἀδυναμίαν, ἰσχνανσιν τοῦ σώματος, εὐαισθησίαν μεγάλην πρὸς τὰς νοσοποιὰς αἰτίας, καὶ προδιάθεσιν γενικὴν πρὸς τὰς πλείστας τῶν ἀσθενειῶν· παρατεινομένη δ' ἔτι πλέον, ἐπιφέρει καὶ ἀσθενείας, ὡς τὴν ἀναιμίαν μετὰ τῶν παρεπομένων αὐτῆς· ὕδρωπα ἀνασάρκα, ἐνίοτε δὲ καὶ τὴν σκορβουτικὴν δυσκρασίαν· συντελεῖ δὲ ὡσαύτως διὰ τῆς συνδρομῆς καὶ ἑτέρων τινων περιστάσεων καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν χοιράδω

SISMANOGLIO

καὶ τῶν φυματίων. Ταῦτα πάντα τὰ φαινόμενα παρατηροῦνται ἐναργέστερον ἐπὶ τῶν σιτοδειῶν, ὁσάκις αὖται καταμαστίζουσιν ἀνηλεῶς τὴν ἀνθρωπότητα. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην ἡ ἀνεπαρκὴς τροφὴ συμβάλλει πρὸς αὔξησιν μὲν τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἀσθενειῶν καὶ ἀποβιώσεων ἐκεῖ, ἔνθα ἐνυπάρχει ἡ σιτοδεία, ἐλάττωσιν δὲ τῆς γονιμότητος, ὡς τοῦτο ἀπεδείχθη ἀρκούντως ἐκ τῶν ἐπὶ τούτῳ γενομένων στατιστικῶν ἐρευνῶν τοῦ Κ. Βιλλερμὲ κλπ.

Ἄφθονος Δίαιτα.

Ὁ ὑπερμέτρως καὶ διὰ μεγάλης ποσότητος τροφῶν ὑπερπληρῶν τὸν στόμαχον αὐτοῦ ἄνθρωπος ὑποκείμενός ἐστι τῇ πληθώρᾳ, μάλιστα ὅταν οὗτος μόλις ἀσκῇ μικρόν τι τὸ μυϊκὸν αὐτοῦ σύστημα, κατοικῇ δ᾽ ἐν τόπῳ ὑψηλὴν τὴν θερμοκρασίαν ἔχοντι· πλὴν τούτου ὑπερσαρκοῦται καὶ παχύνει· ἐὰν δὲ ἡ δίαιτα αὕτη παραταθῇ ἔτι, ὁ ἄνθρωπος προδιατίθεται πρὸς τὰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ αἱμορραγίας, πρὸς τὰς αἱμορροΐδας, τὴν λιθίασιν καὶ τὴν ἀρθρῖτιν, ἀσθενείας ἐχούσας ἄμεσον αἰτίαν καὶ προσεχῆ τὴν λίαν ἄφθονον τροφήν.

Περὶ τῆς ἐπιῤῥοῆς τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τοῦ κλίματος καὶ τῶν ἕξεων ἐπὶ τῆς διαίτης.

Ἡλικία. Κατὰ τοὺς πρώτους μετὰ τὴν ἀπογαλάκτωσιν μῆνας, ὁ παῖς χρήζει τροφῆς ἠπίας, οὐχὶ δ᾽ ἐρεθιστικῆς, εὐπέπτου δὲ, διότι τὰ ὄργανα αὐτοῦ ὄντα ἔτι ἁπαλὰ καὶ ἀδύνατα οὐδόλως ἀντέχουσι πρὸς ἰσχυρὰς καὶ ἐπιπόνους ἐργασίας, μία τῶν ὁποίων ὑπάρχει καὶ ἡ τοῦ στομάχου· διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ, τὰ θερμαίνοντα βρώματα καὶ ποτὰ, καὶ ἡ χρῆσις τοῦ καφὲ ἀπαγορεύονται τοῖς παισὶν· ὡσαύτως ἀσύμφορον ὅλως ἐστὶ

καὶ τὸ μέχρι κόρου καὶ πλησμονῆς ὑπερπληροῦν τὸν στόμαχον. Προϊούσης ὅμως τῆς ἡλικίας, καὶ ἀναπτυσσομένων τῶν ὀργάνων καὶ ἐνδυναμουμένων, ἐπιτρέπεται τοῖς παισὶν ἡ χρῆσις τροφῆς στερεωτέρας καὶ ἰσχυροτέρας.

Κατὰ τὴν ἔφηβον ἡλικίαν, ὁπότε πλέον τὰ ὄργανα ἔλαβον τὴν ἀπαιτουμένην αὐτῶν ἀνάπτυξιν καὶ δύναμιν, ἐπιτρέπεται ἡ χρῆσις παντοειδῶν τροφῶν, λαμβανομένων ὅμως ἀείποτε ὑπ᾽ ὄψιν δύο τινῶν· πρῶτον, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἐνεργείας τῶν πεπτικῶν ἑκάστου δυνάμεων, καὶ δεύτερον, τῆς μεγάλης ἢ μικρᾶς πεπτικότητος τῶν διαφόρων βρωμάτων. Καὶ ἐνταῦθα, ὡς καὶ κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ καὶ ἐρεθιστικὰ βλάπτουσιν, ἡ δὲ καταλληλοτέρα δίαιτα ὑπάρχει ἡ μικτή.

Τελευταῖον, κατὰ τὴν πρεσβυτικὴν ἡλικίαν, συμφέρει ὅπως αἱ τροφαὶ ὦσιν εὔπεπτοι, ὀλίγαι δὲ τὴν ποσότητα· τοῦτο δὲ διὰ τοὺς ἑπομένους λόγους· ἐπειδὴ κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ὁ ὀργανισμὸς ὑπάρχει ἐξησθενημένος, ἕνεκα δὲ τούτου τὰ ὄργανα ἐκτελοῦσι τὰς λειτουργίας αὐτῶν μετὰ βραδύτητος, ἐλλείπουσι δὲ καὶ οἱ ὀδόντες, καὶ διὰ τοῦτο ἡ μάσησις γίνεται ἀτελὴς, συμφέρει ἵνα οἱ γέροντες λαμβάνωσι τροφὰς μὴ ἀπαιτούσας μάσησιν μεγάλην, ὁποῖαί εἰσιν ἐπὶ παραδείγματι τὰ ἐξ ἄρτου, ὀρύζης, καὶ λοιπῶν τοιούτου εἴδους ὑλῶν ῥοφήματα, τὰ ᾠὰ, οἱ ἰχθύες, τὸ τρυφερὸν κρέας, καί τινες φυτικαὶ οὐσίαι· συντελεῖ ὡσαύτως τοῖς πρεσβύταις καὶ ἡ χρῆσις πεπαλαιωμένου οἴνου, ἀλλ᾽ ἐν σμικρᾷ ποσότητι λαμβανομένου· μικρὰ δέ τις ἄσκησις σωματικὴ πρὸ τοῦ γεύματος καὶ μετ᾽ αὐτὸ ὠφελεῖ τούτοις οὐκ ὀλίγον.

Φύλον. Ἐπειδὴ ἡ γυνὴ ἔχει κρᾶσιν λυμφατικὴν συνήθως (ὁ δὲ λόγος μόνον περὶ τῶν ἐν ταῖς πόλεσιν ἐνδιαιτωμένων

γυναικῶν), διάγει δὲ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον βίον ἥσυχον καὶ μὴ ἐνεργὸν, ἔχει διὰ τοῦτο καὶ ἀνάγκην τροφῆς ἀναλόγου πρὸς τὸν συνήθη βίον καὶ τὴν ὀργανικὴν αὐτῆς διάπλασιν· ἑπομένως ἡ ἐκ φυτικῶν ὑλῶν συγκειμένη τροφὴ, μιγνυομένη ὅμως καὶ μετά τινων ἄλλων οὐσιῶν, ὑπάρχει ἡ καταλληλοτέρα διὰ τὴν γυναῖκα τροφὴ καὶ ἡ μᾶλλον ἁρμόζουσα.

Κλίμα. Οἱ μὲν κάτοικοι τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ἔχουσιν ἀνάγκην τροφῆς ἀφθόνου, στερεᾶς, συγκειμένης δ' ἐκ ζωϊκῶν οὐσιῶν· οἱ τῶν θερμῶν δὲ ἀπαιτοῦσι τροφὴν μετρίαν τὴν ποσότητα καὶ ἐκ φυτικῶν οὐσιῶν παρασκευαζομένην· ἀλλαχοῦ ἐδώκαμεν ἀποχρῶσαν ἐξήγησιν τῆς αἰτίας τούτου.

Ἕξεις. Λῦται, τροποποιοῦσαι καὶ μεταβάλλουσαι τὴν δίαιταν τοῦ ἀνθρώπου, δύνανται ἵνα ἐπενεργήσωσιν ἐπ' αὐτοῦ ἐπιβλαβῶς πολλάκις. Οὕτω, πολλοὶ ποιοῦνται χρῆσιν τροφῶν, αἵτινες ἀποδεδειγμένως ὑπάρχουσιν ἐπιβλαβεῖς, πράττοντες τοῦτο μόναν διότι ἔλαβον τὴν ἕξιν. Ἕτεροι πάλιν ἐγκύπτουσιν νοεραῖς ἐργασίαις ἅμα τῷ δειπνῆσαι· ἡ ἕξις αὕτη ὑπάρχει κακὴ· διότι οὐ μόνον ἡ πέψις ταράττεται, ἀλλὰ καὶ πολλὰ ἕτερα δυσάρεστα ἐπαπειλοῦσι τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου· πλὴν τῆς κεφαλαλγίας, συνήθους οὔσης ἐν περιπτώσει τοιαύτῃ, ἐπέρχονται καὶ ἐγκεφαλικαὶ συμφορήσεις, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀποπληξία, ὅταν μάλιστα ὁ ἐγκύπτων νοερᾷ τινι ἀσχολίᾳ ἐδείπνησεν ἀφθονώτερον. Κακῶς ποιοῦσιν ὡσαύτως καὶ οἱ τρώγοντες εὐθὺς μετά τινα σωματικὴν ἐργασίαν μᾶλλον ἢ ἧττον ἰσχυράν· τὸ γεῦμα τοῦτο παρακολουθοῦσι πολλάκις δυσπεψίαι καὶ λοιπαὶ τοῦ στομάχου διαταράξεις. Μεταβάλλων λοιπὸν καὶ καταστρέφων τις βαθμηδὸν τὰς κακὰς ταύτας ἕξεις, τακτοποιῶν δὲ καὶ

τὰς ὥρας τοῦ γεύματος καὶ τοῦ δείπνου πράττει ὅ,τι ἀπαιτεῖ ὁ ὀρθὸς λόγος, καὶ παραγγέλει ἡ Ὑγιεινή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄.

ΠΕΡΙ ΠΟΤΩΝ.

Ἤν ὑγρὸν, ὅπερ εἰσάγει τις εἰς τὸν στόμαχον αὐτοῦ ἐπὶ σκοπῷ τοῦ διαλῦσαι τὰς στερεὰς τροφὰς, ἢ διεγεῖραι τὴν ἐνέργειαν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, ἢ ἀποσβέσαι τὴν δίψαν καλεῖται *Ποτόν*. Τὰ πρὸς τοιαύτας τινας χρήσεις κατάλληλα ποτὰ διαιροῦνται εἰς ὑδατώδη, ἀλκοολικὰ, ἀρωματικὰ καὶ ὀξέα ποτά.

Ὑδατώδη ποτά.

Ἡ τάξις αὕτη περιέχει μόνον τὸ ὕδωρ, οὗτινος χρῆσιν ποιούμεθα διηνεκῶς. Ἀλλαχοῦ γενομένου λόγου περὶ ὑδάτων, ἴδομεν ὁποῖαί τινες εἰσιν αἱ ἰδιότητες αὐτῶν, καὶ ὁποία ἡ χρῆσις καὶ ἐνέργεια τούτων ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ· εἰς τοῦτο τὸ μέρος παραπέμπομεν τὸν ἀναγνώστην· ἐκεῖ εὑρήσει πᾶν ὅ,τι ἀνάγεται τοῖς ὕδασι τοῖς ἐκ διαφόρων πηγῶν προερχομένοις (*). Ἐνταῦθα σημειοῦμεν μόνον ἐν παρόδῳ καὶ οἱονεὶ ἀνακεφαλαιοῦντες ὀλίγα τινα περὶ τῆς χρήσεως τῶν ποτίμων ὑδάτων καὶ τῆς ἐπιῤῥοῆς, τὴν ὁποίαν ἐξασκοῦσι ἐπὶ τοῦ σώματος ταῦτα.

Ἵνα ἀναπληρώσῃ ὁ ἄνθρωπος τὴν ποσότητα τοῦ ἐν τῷ σώματι αὐτοῦ ἐνυπάρχοντος ὕδατος, ὅπερ ἀπόλλυται διηνεκῶς διὰ τῶν διαφόρων ἐκκρίσεων, οἷον, τῶν οὔρων, τοῦ

(*) Ἴδε Μέρος Β΄. Κεφάλ. Χ΄.

ἱδρῶτος κλπ. ὑποχρεοῦται ἵνα εἰσαγάγῃ ἐντὸς αὐτοῦ νέαν ποσότητα ὕδατος, ὅπως μὴ ταράττηται ἡ ἁρμονία τῶν λειτουργιῶν, ἀλλὰ διατηρῆται ἡ ἰσορροπία τῶν ὑγρῶν.

Τὰ καταλληλότερα πρὸς χρῆσιν τοῦ ἀνθρώπου ὕδατα εἰσιν, ὡς εἴπομεν καὶ ἄλλοτε, τὰ *πηγαῖα*, ἄτινα προτιμητέα ὑπάρχουσι διὰ τὴν διαφάνειαν αὐτῶν καὶ καθαρότητα· μετ᾽ αὐτὰ ἔρχονται τὰ *ποτάμια*. Τὸ *ὄμβριον ὕδωρ* ὑπάρχει ἧττον εὔπεπτον τῶν ἀνωτέρω· τὸ δὲ *χιονῶδες*, καθὸ μὴ περιέχον ἀέρα, θεωρεῖται δύσπεπτον, καὶ διὰ τοῦτο καὶ ἐπιβλαβές.

Τὸ πότιμον ὕδωρ ὑπάρχει πολλάκις τεθολωμένον καὶ ἀκάθαρτον διὰ τὰς ἐμπεριεχομένας ἐν αὐτῷ διαφόρους ὕλας. Ἐφαντάσθησαν λοιπὸν τινες καὶ ἐπενόησαν πρὸς καθαρισμὸν τούτου διαφόρους τρόπους, τῶν ὁποίων οἱ κυριώτεροι εἰσιν οἱ ἀκόλουθοι.

1ον Τὸ ὕδωρ καθαρίζεται διὰ τῆς διηθήσεως αὐτοῦ διὰ σωμάτων πόρους ἐχόντων· τοιαῦτα δὲ εἰσιν ἡ ἄμμος, οἱ χάλικες, ὁ σπόγγος καὶ τὰ παρόμοια· ἔτι δὲ ὁ ἄνθραξ μόνος, ἢ καὶ μετὰ τῆς ἄμμου ἡνωμένος.

2ον Διὰ τῆς καθάρσεως, ἥτις γίνεται διὰ τῆς κατακαθίσεως καὶ ἠρεμίας τοῦ ὕδατος, ἢ καὶ διὰ τῆς προσθήκης ζωμοῦ τοῦ λειμωνίου, τοῦ ὄξους, τῆς στυπτηρίας κλπ.

3ον Διὰ τῆς ζέσεως.

4ον Διὰ τῆς ἀποσταλάξεως. Τὰς δύο ταύτας τελευταίας μεθόδους συνοδεύουσι καὶ διὰ τῆς κινήσεως τοῦ ὕδατος, ἵνα δῶσι τούτῳ τὴν ἕνεκα τῆς θερμότητος ἀπολεσθεῖσαν ποσότητα τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος.

Ἐκ πάντων τούτων τῶν διαφόρων τρόπων προτιμᾶται ὁ πρῶτος, ὁ καὶ παρ᾽ ἡμῖν ἐν χρήσει.

Τὸ ὕδωρ ἐπιῤῥέει ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος διὰ τῆς

θερμοκρασίας αὐτοῦ. Οὕτω, τὸ ψυχρὸν ὕδωρ, τὸ ἔχον δηλονότι τὴν θερμοκρασίαν τοῦ 0°. καὶ κάτωθεν αὐτοῦ, εἰσαγόμενον ἐντὸς τοῦ στομάχου ἐπιφέρει πρῶτον τὴν ψύξιν τοῦ σώματος, ἔπειτα δὲ τὴν ἀντίδρασιν, ἥτις ἐνεργοῦσα ἐπὶ τοῦ στομάχου καταπραΰνει τὸ νευρικὸν αὐτοῦ σύστημα, ἑπομένως τονίζει ἐλαφρῶς τοῦτον, ἀποκαθιστῶσα εὔκολον καὶ τὴν πέψιν. Οὕτω πως ἐνεργεῖ ὁ πάγος, καὶ τοιαῦτα σωτήρια ἀποτελέσματα ἐπιφέρει. Τούτου ἕνεκα διορίζεται καὶ κατά τινων τοῦ στομάχου ἀσθενειῶν, τῆς γαστραλγίας, δυσπεψίας καὶ νευρώσεων τινων. Καθ᾽ ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις ὁ πάγος ἐνεργεῖ καὶ ὡς καταπραϋντικὸν καὶ ὡς τονικὸν τοῦ στομάχου.

Οὐχ οὕτως ἔχει ὅμως καὶ ὅταν τὸ σῶμα εὑρίσκηται ἐν ἱδρῶτι. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἢ ὁ πάγος ἐπιφέροντα γενικὴν τοῦ σώματος ψύξιν παράγουσι διαφόρους ἀσθενείας μᾶλλον ἢ ἧττον δεινὰς τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κοιλιακῶν ὀργάνων, τοῦ νευρικοῦ συστήματος κλπ. Μακρὸν ἂν εἴη ἀπαριθμῆσαι ἐνταῦθα πάσας ταύτας τὰς ἀσθενείας. Ὅσῳ τὸ σῶμα ἦν θερμὸν πρότερον, ὁ δὲ στόμαχος κενός, ἡ ποσότης δὲ τοῦ εἰσαγομένου ὕδατος μεγάλη, ἡ δὲ θερμοκρασία αὐτοῦ ταπεινοτέρα, τόσῳ καὶ ἡ βαρύτης τῶν διαφόρων ἀσθενειῶν ὑπάρχει μείζων, ὁ δὲ κίνδυνος ἐπικείμενος.

Ἡ Ὑγιεινὴ λοιπὸν σπεύδουσα ἵνα προλάβῃ τὰ δυσάρεστα ταῦτα παρέχει τὰς ἑπομένας ὁδηγίας.

1ον Ὁ πίνων ψυχρὸν ὕδωρ, τοῦ σώματος καθύγρου ὄντος ὑπὸ τοῦ ἱδρῶτος, ὀφείλει ἵνα πράττῃ τοῦτο μετὰ προσοχῆς, διατηρῶν τὸ ὕδωρ ἐντὸς τοῦ στόματος αὐτοῦ ἐπί τινα χρόνον πρὶν ἢ καταπίῃ τοῦτο ψυχρὸν ἔτι ὄν.

2ον Συμφέρον ἐστὶν ὅπως προπγῆται τοῦ ψυχροῦ ποτοῦ

μικρά τις ποσότης τροφῶν οἱωνδήποτε· οὕτω πως προλαμβάνομεν ὅπωσοῦν τὴν κακίστην τοῦ ψυχροῦ ὕδατος ἐπενέργειαν ἐπὶ τοῦ στομάχου κενοῦ ὄντος.

3ον Τὰ ἐπελευσόμενα δυσάρεστα συμπτώματα μετὰ τὴν χρῆσιν ψυχροῦ ὕδατος ἢ παγωτῶν δυνάμεθα ἵνα προλάβωμεν πολλάκις διά τινος θερμοῦ ποτοῦ, τοῦ διὰ τῆς θέας ἐγχύματος, λ. χ. τῶν ἀνθέων τῆς φιλύρας (φλαμουριᾶς), τοῦ ἐλελισφάκου καὶ τῶν τοιούτων. Καὶ τοσαῦτα μὲν περὶ τοῦ ψυχροτάτου ὕδατος καὶ τῆς ἐπὶ τοῦ σώματος ἐνεργείας αὐτοῦ.

Τὸ θερμὸν δὲ ὕδωρ, αὐξάνον τὴν ποσότητα τοῦ θερμαντικοῦ, ἐρεθίζει τὸ σῶμα, ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν, δίδωσιν ἰσχὺν καὶ τόνον τοῖς ὀργάνοις τοῦ πεπτικοῦ συστήματος καὶ τῷ δέρματι, ἐξ οὗ προκύπτει αὔξησις τῆς διαφορήσεως. Ὑπάρχει λοιπὸν διαφορητικὸν ἐκ τῶν ἰσχυροτέρων καὶ ἐνεργητικωτέρων.

Τὸ δὲ οὔτε ψυχρὸν, οὔτε θερμὸν ὑπάρχον ὕδωρ, ἀλλ᾽ ἔχον μετρίαν τὴν θερμοκρασίαν αὐτοῦ, πινόμενον δροσίζει τὸ σῶμα καὶ καταπαύει τὴν δίψαν, ἀποκαθίστησι δὲ καὶ τὴν πέψιν εὔκολον διαλύον τὰς τροφάς. Κατὰ δὲ τὰς φυσικὰς καὶ ἠθικὰς δυνάμεις οἱ τοῦ ὕδατος ἁπλοῦ καὶ μόνου χρῆσιν ποιούμενοι κατ᾽ οὐδὲν ἐλάσσονές εἰσι τῶν οἰνοπνευματώδεσι ποτοῖς χρωμένων· διότι, ὡς διδασκόμεθα ἐκ τῆς ἱστορίας, Πιττακὸς ὁ φιλόσοφος, Κάρολος ΙΒ΄. βασιλεὺς τῆς Σουηδίας, ὁ Λώκιος, ὁ Ἀλλέρος, ὁ Μίλτων, καὶ τοσοῦτοι ἄλλοι ἀρχαῖοι τε καὶ νεώτεροι ἔξοχοι ἄνδρες, οἵτινες ἐδοξάσθησαν διὰ τὸ θάρρος, τὴν ἰσχὺν καὶ τὸ πνεῦμα των ἦσαν ὑδροπόται ἁπλοῖ.

Ἀλκοολικὰ Ποτά.

Ἐν τῇ τάξει ταύτῃ περιλαμβάνονται ὁ οἶνος, τὸ οἰνόπνευμα, ὁ ζύθος καὶ τινα ἄλλα πνευματώδη ποτά.

Οἶνος. Τὸ ποτὸν τοῦτο, ὅπερ ἐξύμνησαν τοσοῦτον πολλοὶ τῶν ποιητῶν, καὶ τὸ ὁποῖον ὁ λυρικὸς ποιητὴς Ἀνακρέων ἀπεκάλει παυσίλυπον καὶ τερψικάρδιον, προϊὸν ἐστι τῆς ἀμπέλου, παραγόμενον δὲ ἐκ τῆς ζυμώσεως τοῦ ὁποῦ τῶν σταφυλῶν. Ὑπάρχουσι πολλὰ εἴδη οἴνων, διακρινόμενα ἀπ᾽ ἀλλήλων κατὰ τὴν γεῦσιν, τὸ χρῶμα καὶ τὴν ἀναλογίαν τῶν συστατικῶν αὐτῶν μορίων, καὶ ἐπομένως κατὰ τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Καὶ κατὰ τὴν γεῦσιν μὲν διακρίνονται εἰς γλυκεῖς, στύφοντας, ἐξεῖς κλπ. κατὰ δὲ τὸ χρῶμα, εἰς ἐρυθροῦς, λευκοὺς, ὑποκιτρίνους, ὑπομέλανας κλπ. κατὰ δὲ τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν, ἐκ τῶν ἐν χρήσει παρ᾽ ἡμῖν ὄντων ἰθαγενῶν τε καὶ ἀλλοδαπῶν οἴνων οἱ μὲν ἐρυθροὶ θεωροῦνται ὡς ἔχοντες πλείονα τονικὴν καὶ θρεπτικὴν δύναμιν, ὡς ὄντες οἱ καταλληλότεροι διὰ τοὺς νευρικοὺς καὶ οἱ ἧττον μεθύοντες. Ἐνταῦθα κατατάσσεται καὶ ὁ Βορδιγάλλιος οἶνος, ὅστις, διὰ τὴν ἐλαφρῶς τονικὴν αὐτοῦ δύναμιν καὶ οὐδόλως ἐρεθίζουσαν, ἁρμόζει κάλλιον παντὸς ἄλλου τοῖς πάσχουσι δυσπεψίας καὶ τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκτινος ἀσθενείας. Οἱ δὲ λευκοὶ οἶνοι ὑπάρχουσιν ἐλαφρῶς ἐρεθιστικοὶ καὶ διουρητικοὶ· προσβάλλουσι ταχέως τὸν ἐγκέφαλον, ἀλλ᾽ ἡ ἐκ τούτων προκύπτουσα μέθη διαρκεῖ ὀλίγον· ἔχουσι δὲ γεῦσιν εὐάρεστον καὶ ἡδεῖαν, ἀλλὰ τρέφουσιν ἧττον τῶν προηγουμένων. Ἐκ τῶν ὑπαγομένων τῇ τάξει ταύτῃ οἴνων εἷς ὑπάρχει καὶ ὁ Καμπανίτης οἶνος, ὅστις, πρὸς τοῖς εἰρημένοις ἰδιώμασιν ἔχει καὶ ὡς κύριον χαρακτηριστικὸν σημεῖον τὸν ἀφρὸν, ἀποτελούμενον ἕνεκα τοῦ

ἐνυπάρχοντος ἐν αὐτῷ ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Οἱ δὲ σακχαρώδεις καὶ γλυκεῖς οἶνοι περιέχουσιν οἰνόπνευμα ἐν μείζονι ποσότητι, καὶ τούτου ἕνεκα ἐξάπτουσιν, ἐρεθίζουσι, θερμαίνουσι καὶ τρέφουσι μᾶλλον τῶν λευκῶν. Ὡς τοιούτας ἔχοντες ἰδιότητας οἶνοι φημίζονται ὁ τῆς νήσου Μαδέρας, τοῦ Ξερὲς, τοῦ Μαλαγᾶ κλπ. Οὗτοι διὰ τὸ εὔπεπτον αὐτῶν εἰσι κατάλληλοι καὶ ἁρμόζουσι τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκτινος ἀσθενείας, καὶ τῶν ὁποίων ὁ στόμαχος εὑρίσκεται ἐν καλῇ καταστάσει. Ἐνταῦθα δὲ προστίθεμεν ὅτι, συμφέρον ἐστιν ὅπως ὁ ποιούμενος χρῆσιν τούτων λαμβάνῃ αὐτοὺς ἐν σμικρᾷ ποσότητι καὶ συγκεκραμένους ὕδατι, διότι ἄλλως θερμαίνουσι καὶ προσβάλλουσι τὸν ἐγκέφαλον. Μετὰ τῶν οἴνων τούτων, τοὺς ὁποίους ἀπηριθμήσαμεν ἤδη, συγκαταλέγεται καὶ ὁ οἶνος τῆς Κύπρου (κοιν. κουμανταρία). Οἱ δὲ ὀξεῖαν ἔχοντες τὴν γεῦσιν οἶνοι θεωροῦνται κάκιστοι, δύσπεπτοι, καὶ δυσκόλως ἀνεχόμενοι ὑπὸ τοῦ στομάχου, ἐπάγουσι δὲ πρὸς τούτοις γαστρῖτιν, ἐντερῖτιν, διάῤῥοιαν καὶ λοιπὰ τοιαῦτα δυσάρεστα.

Οἰνόπνευμα, ῥακή, ζοῦμι. Τὰ προϊόντα ταῦτα τῆς ἀποσταλάξεως τοῦ οἴνου καὶ διαφόρων ἄλλων εἰς ζύμωσιν μεταβαινουσῶν ὑλῶν εἰσιν ὑγρὰ ἐρεθιστικὰ, θερμαντικὰ, προσβάλλοντα ταχέως τὸν ἐγκέφαλον, ἐνεργοῦντα δὲ ὡς τονικὰ μεμιγμένα μεθ' ἱκανῆς ποσότητος ὕδατος, ἀλλ' ἀνεχόμενα δυσκόλως ὑπὸ τοῦ στομάχου· τούτου ἕνεκα, οὐδόλως ἁρμόζουσι τὰ ποτὰ ταῦτα τοῖς ἀδυνάτοις καὶ εὐκόλως ἐρεθιζομένοις, ταῖς γυναιξὶ καὶ τοῖς ἐν ἡλικίᾳ.

Μετρίως λαμβανόμενα ταῦτα συντείνουσιν εἰς τὸ ἐπιταχύναι τὴν πέψιν· καὶ διὰ τοῦτο ἔθος ἐστι πολλοῖς τοῦ λαμβάνειν μικρὰν ποσότητα ῥακῆς πρὸ τοῦ φαγεῖν. Ἐν μείζονι δὲ ποσότητι ἡ χρῆσις τούτων ἐπάγει, πλὴν τῆς γενικῆς διεγέρσεως καὶ μικρᾶς τινος εὐθυμίας, καὶ διαστροφὴν τῶν πεπτικῶν δυνάμεων, ἀνορεξίαν, δυσπεψίαν, χρονίας τοῦ στομάχου νόσους καὶ ὀργανικὰς ἀλλοιώσεις αὐτοῦ καὶ τῶν ἐντέρων, ἀμβλύτητα τῶν αἰσθήσεων, καὶ τὴν ἠλιθιότητα ἐκείνην τελευταῖον, ἥτις ὑπάρχει συνήθης παρὰ τοῖς καταχρωμένοις τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν.

Ζύθος. Τὸ πνευματῶδες τοῦτο ποτὸν, τὸ ἐκ τῆς εἰς ζύμωσιν μεταβάσης κριθῆς παρασκευαζόμενον, καὶ μετὰ πικρῶν καὶ ἀρωματικῶν οὐσιῶν μιγνυόμενον, ὑπάρχει δροσιστικὸν, θρεπτικὸν, διεγερτικὸν τοῦ στομάχου καὶ τονικόν. Τινες ἀνέχονται δυσκόλως τὸν ζύθον, ἐκεῖνοι μάλιστα, οἵτινες ποιοῦνται σπανίως χρῆσιν τούτου.

Ἐνταῦθα ὑπάγεται προσέτι καὶ ὁ Μηλίτης οἶνος, ὁ ἐκ τοῦ ὀποῦ τῶν μήλων καὶ ἀπιδίων κατασκευαζόμενος· οὗτος ἐν χρήσει ὢν κατά τινα τῆς Εὐρώπης μέρη περιέχει ἔλαττον ποσὸν οἰνοπνεύματος, ἢ ὁ συνήθης οἶνος.

Περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ οἴνου καὶ λοιπῶν πνευματωδῶν ποτῶν. Πάντα ταῦτα τὰ ποτὰ εἰσαγόμενα ἐντὸς τοῦ στομάχου ἐνεργοῦσι διὰ τοῦ ἐμπεριεχομένου ἐν αὐτοῖς οἰνοπνεύματος. Καὶ ληφθέντα μὲν ἐν σμικρᾷ ποσότητι αὐξάνουσι τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ ἐπιταχύνουσι τὴν κυκλοφορίαν· τὸ πρόσωπον ἐρυθροῦται, οἱ ὀφθαλμοὶ σπινθηροβολοῦσιν, ἡ ἄδηλος διαπνοὴ αὔξεται, ὡσαύτως δὲ καὶ αἱ διάφοροι τοῦ σώματος ἐκκρίσεις· πᾶσαι αἱ λειτουργίαι ἐκτελοῦνται μετὰ μείζονος δραστηριότητος, τὸ δὲ μυϊκὸν σύστημα ἐνδυναμοῦται. Κατὰ μείζονα δ' ἔτι βαθμὸν ληφθέντα παρέχουσιν εὐθυμίαν· ἡ φαντασία ἐξάπτεται, εὐάρεστος δέ τις αἴσθησις καὶ εὐεξία ἀναπτύσσεται ταυτοχρόνως· τὸ πνεῦμα καθίσταται γόνιμον ἰδεῶν ποικίλων καὶ ὑψηλῶν· τὸ θάῤῥος ἀναπτύσσεται, ἡ ὀλίψις ἐξαρανίζεται, ἡ

ζωὴ θάλλει. Καὶ ἐνταῦθα περιορίζονται τὰ ἀποτελέσματα τοῦ ἐν μετρίᾳ ποσότητι λαμβανομένου οἴνου καὶ τῶν λοιπῶν πνευματωδῶν ποτῶν. τὰ ἀποτελέσματα ταῦτα οὐδὲν ἄτοπον ἔχουσιν, ὡς βλέπομεν, τοὐναντίον μάλιστα, ὡς διεγείροντα τὸ σῶμα καὶ τὸν νοῦν ὑπάρχουσιν ὠφέλιμα καὶ ἀναγκαῖα κατά τινας περιστάσεις. Ἀλλ' οὐχ οὕτως ἔχει καὶ ὅταν ἡ ποσότης τῶν ποτῶν τούτων ὑπερβῇ τὰ διαγραφόμενα ὑπὸ τῆς φρονήσεως ὅρια· τότε τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ ἀντὶ τοῦ ἐνδυναμοῦν τὸ σῶμα, παραλύουσι τοῦτο διαστρέφοντα καὶ τὸν νοῦν. « Οἶνος μέτριος μὲν ληφθεὶς ῥώννυσι, πλείων δὲ παρίησιν, » ἔλεγον οἱ ἀρχαῖοι. Καὶ ἀληθῶς ἰδοὺ τί συμβαίνει κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην· ἡ κεφαλὴ ἄρχεται ἵνα βαρύνῃ, αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ἀμβλύνονται, ἐπέρχεται δὲ σειρά τις φαινομένων λίαν περιέργων, ἅτινα ἀποτελοῦσι τὴν *μέθην*. Τὰ φαινόμενα ταῦτα περιγράφονται λίαν εὐφυῶς ἐν τῷ ἑπομένῳ Λατινικῷ πενταστίχῳ.

« **Denique cur hominem quem vini vis penetravit**
» **Acris, et in venas discessit diditus ardor;**
» **Consequitur gravitas membrorum. Praepediuntur**
» **Crura vacillanti, tardescit lingua, madet mens**
» **Nant oculi, clamor singultus jurgia gliscunt.** »

Οἱ στίχοι οὗτοι μεθερμηνευόμενοι ἐν τῇ καθ' ἡμᾶς γλώσσῃ δηλοῦσιν,

Ὁπόταν οἶνος ὁ δριμὺς τὰς φλέβας διατρέχῃ,
Αὐξάνων τὴν θερμότητα, ἣν τὸ σῶμα παρέχει,
Τὰ μέλη κλονιζόμενα εἰσι πεπεδημένα,
Ἀκινητοῦσι δὲ οἰκτρῶς ὄντα βεβαρυμένα.
Ἡ γλῶσσα τοῦ μεθύοντος τραυλίζει καὶ βραδύνει,
Ὁ νοῦς δ' ὑπάρχει ἔμπλεως, τοὺς δ' ὀφθαλμοὺς ἀμβλύνει.

Καὶ ὡς ἐπίμετρον δεινὸν τοιαύτης ἀστασίας,
Βοὴ ὑπάρχει καὶ λυγμὸς, ἔρις δ' ἄνευ αἰτίας. (*)

Πάντα ταῦτα τὰ φαινόμενα διαλύονται καὶ παρέρχονται ἐπελθόντος τοῦ ὕπνου.

Ἐὰν ὅμως ἡ χρῆσις τοῦ οἴνου καὶ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ἐπαναλαμβάνηται συνεχῶς καὶ καθ' ἕξιν, ἐπέρχονται διάφοροι μεταβολαὶ φυσικαί τε καὶ ἠθικαὶ τοιαῦται, ὁποίας βλέπομεν συνεχῶς παρὰ τοῖς οἰνοπόταις καὶ μεθύσοις. Αἱ πεπτικαὶ δηλονότι δυνάμεις τῶν ἀθλίων τούτων πλασμάτων διαστρέφονται καὶ ἀλλοιοῦνται, τὰ αἰσθητήρια ὄργανα ἀμβλύνονται, αἱ ἰδέαι ὑπάρχουσι συγκεχυμέναι, ἡ διάνοια στρεβλοῦται, ἡ μνήμη καὶ ἡ κρίσις ἀπόλλυνται, ἐν ἑνὶ λόγῳ, τὸ φυσικὸν καὶ ἠθικὸν τῶν ὄντων τούτων παρακμάζουσι· τελευταῖον, διάφοροι ἀσθένειαι κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον δειναὶ, ὁποῖαι εἰσὶν ἐπὶ παραδείγματι ὁ ὕδρωψ, ἡ ἀποπληξία, καὶ ἡ καλουμένη τρέμουσα τῶν οἰνοποτῶν παραφροσύνη κλπ. ἀναπτυσσόμεναι παρ' αὐτοῖς, ἐπισφραγίζουσι τὸν ἀποτρόπαιον καὶ δυσειδῆ κατάλογον τῶν δεινῶν, οἷς ἑκουσίως ὑπόκειται τὸ εὐγενέστερον τῆς δημιουργίας πλάσμα, καὶ ὁ παραγνωρίζων τὴν ἀξίαν αὐτοῦ καὶ τὸν προορισμὸν ἄνθρωπος. Περιττὸν δ' εἰπεῖν ὅτι, τὰ ἐκ τοιούτων γονέων γεννώμενα τέκνα μεταλαμβάνουσι κληρονομικῶς μεγάλου μέρους ἐκ τῆς φυσικῆς καὶ ἠθικῆς τούτων παρακμῆς, ἀποτίοντα οἰκτρῶς τὰς παρεκτροπὰς τῶν τεκόντων.

Ἡ μικρὰ τοῦ οἴνου χρῆσις, εἴπομεν, ὑπάρχει ἓν τῶν συντελεστικωτέρων πρὸς τὴν πέψιν ἐρεθιστικῶν ποτῶν. Λαμβανόμενος λοιπὸν ὁ οἶνος ἐν ὥρᾳ τοῦ γεύματος μετὰ τῶν

(*) Ὁμολογοῦντες τὴν ἀνικανότητα ἡμῶν περὶ τὴν ποίησιν, ἐπικαλούμεθα τὴν συγγνώμην καὶ εὐμένειαν τῶν ἀναγνωστῶν διὰ τὸ ἄχαρι τῆς ἐμμέτρου μεταφράσεως τῶν ἀνωτέρω στίχων.

ραγητῶν καὶ ἐν σμικρᾷ ποσότητι, οὐχὶ ἀμιγὴς καὶ ἄδολος ἀλλὰ μεθ' ὕδατος συγκεκραμένος, ὠφελεῖ ὑποβαστάζων τὸ σῶμα, διεγείρων τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, καὶ ἀποδιώκων τὴν κατατήκουσαν τὸν ἄνθρωπον θλῖψιν. Ὅταν δὲ ἄνθρωπός τις δὲν ἔλαβε τὴν ἕξιν τοῦ πίνειν οἶνον, οὐδὲν ἄτοπον προκύπτει ἐκ τῆς στερήσεως τούτου· διὰ τὸν λαβόντα ὅμως τὴν ἕξιν ταύτην ὁ οἶνος ὑπάρχει ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖος καὶ ὁ, οὗ οὐκ ἄνευ, ὅρος πρὸς εὐκολίαν τῆς πέψεως. (*)

Ὁ οἶνος δὲν ἐπιτρέπεται ἀδιακρίτως πάσαις ταῖς ἡλικίαις· Καὶ τοῖς μὲν παισὶ καὶ ἐφήβοις ἀπαγορεύεται ἡ οἰνοποσία, διότι κατὰ τὰς δύο ταύτας ἡλικίας ὁ ὀργανισμὸς ἐκτελῶν πληρέστατα καὶ δραστηρίως τὰς λειτουργίας αὐτοῦ οὐδόλως ἔχει ἀνάγκην ἐρεθιστικῶν ἔξωθεν εἰσαγομένων. Αἱ γυναῖκες δὲ πάλιν, διάγουσαι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον βίον ἡσυχον καὶ ὀλίγον ἐνεργὸν, δὲν ἔχουσιν ὡς οἱ ἄνδρες ἀνάγκην πολλὴν τοῦ οἴνου, διὸ συμφέρει αὐταῖς μᾶλλον ἡ μετρία τούτου χρῆσις· μείζονα ὅμως ἀνάγκην τοῦ οἴνου ἔχουσιν οἱ ἀσθενῆ καὶ εὔθρυπτον τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος ἔχοντες καὶ οἱ λυμφατικοὶ, οὐχὶ δὲ καὶ οἱ αἱματώδεις, οἱ νευρικοὶ καὶ οἱ χολώδεις.

(*) Ἀνέγνωμέν ποτε ἔν τινι σπουδαίῳ συγγράμματι Γάλλου τινος συγγραφέως τοῦ Κ. Ἐδουάρδου Ὠβήρου (Edouard Auber), φέροντι ἐπιγραφὴν Hygiène des femmes nerveuses, ἀνέκδοτόν τι ὑπαδοῦ τινος τοῦ Βάκχου, ἐξυμνοῦντος τὰ καλὰ τοῦ οἴνου ἀποτελέσματα. Ὁ γεννάδας οὗτος φρονεῖ καὶ βεβαιοῖ ὅτι, ὁ οἶνος ὑπάρχει λίαν καλὸν διαβατήριον διὰ τὴν μέλλουσαν ζωὴν, καὶ ὁδηγεῖ τὸν ἄνθρωπον εἰς τὸν παράδεισον· ἰδοὺ δὲ πῶς. Ὁ καλὸς οἶνος ἀποτελεῖ τὸ αἷμα καλὸν· τὸ καλὸν αἷμα παράγει εὐθυμίαν, ἡ εὐθυμία τίκτει τὰς καλὰς ἰδέας· αἱ καλαὶ ἰδέαι διατάττουσι τὰς ἀγαθοεργίας, αὗται δὲ ἀνοίγουσι τὰς πύλας τοῦ οὐρανοῦ. Πρέπει ἵνα ᾖ τις φιλοπότης καὶ μέθυσος ὅπως πιστεύῃ καὶ παραδέχηται τοιούτους συλλογισμοὺς ἀνθρώπων ἀπονενοημένων καὶ ὑπὸ τῆς μέθης ἀείποτε καταλαμβανομένων.

Ὁ μεθ' ὕδατος κεκραμένος οἶνος ὠφελεῖ καὶ τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἐκ χρονίων νοσημάτων· ἐπιτρέπεται δὲ ἡ χρῆσις αὐτοῦ προσέτι καὶ τοῖς κατοικοῦσι τὰ βόρεια κλίματα· ἀσύμφορος δὲ ὑπάρχει τοῖς τὰ θερμὰ οἰκοῦσι λαοῖς· διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται μεγίστη προσοχὴ ἐν τῇ χρήσει τοῦ οἴνου κατὰ τὰς διακεκαυμένας χώρας.

Ὁ ζῦθος διὰ τοὺς ἀνεχομένους αὐτὸν στομάχους ὑπάρχει ποτὸν εὐάρεστον, θρεπτικὸν καὶ τονικὸν, διότι περιέχει καὶ θρεπτικὰς ὕλας, οἷον, ἄμυλον, κόμμι κλπ. φημίζεται δὲ ὡς ἔχων τὴν ἰδιότητα τοῦ αὐξάνειν τὸ γάλα τῶν θηλαζουσῶν γυναικῶν· διὰ τὰς ἰδιότητας λοιπὸν αὐτοῦ ταύτας ὁ ζῦθος συνίσταται ὡς ποτὸν ὠφέλιμον, ἀρκεῖ μόνον ὅπως ἡ χρῆσις αὐτοῦ γίνηται μετὰ φρονήσεως καὶ μὴ ὑπερβαίνῃ τὰ ὅρια τοῦ μετρίου.

Καὶ τοῦ οἰνοπνεύματος ἡ χρῆσις ἐν σμικρᾷ ποσότητι θεωρεῖται ὠφέλιμος, διότι θερμαῖνον τὸ σῶμα, καὶ ἐπιταχύνον τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος παρέχει τῷ ἀνθρώπῳ τὰ μέσα καὶ τὴν δύναμιν τοῦ ἀνθίστασθαι κατὰ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπενεργειῶν. Ἐννοεῖται λοιπὸν ἐντεῦθεν πόσον συμφέρει τὸ οἰνόπνευμα μετρίως λαμβανόμενον τοῖς ἐργαζομένοις ἐν ὑπαίθρῳ καὶ ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, καὶ τοῖς κατοικοῦσι τὰ ψυχρὰ κλίματα. Ὅσῳ ὅμως ὠφελεῖ ἡ ἐν μικρᾷ ποσότητι χρῆσις τοῦ οἰνοπνεύματος, τόσῳ μᾶλλον βλάπτει ἡ κατάχρησις αὐτοῦ καὶ ἡ συνεχὴς καὶ ἐπανειλημμένη αὐτοῦ χρῆσις, ἐξ οὗ προέρχονται πάντα τὰ ὀλέθρια ἐκεῖνα συμπτώματα, ἅτινα ἀπηριθμήσαμεν ἀνωτέρω, πραγματευόμενοι περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Πρὸς κατάπαυσιν τῶν ἐκ τοῦ οἴνου καὶ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν προερχομένων δεινῶν ἐγένοντο διάφοροι

ἀπόπειραι κατὰ πολλὰ τῆς Εὐρώπης μέρη καὶ τῆς Ἀμερικῆς· καὶ οὐδέποτε ἔπαυσαν αἱ ἐπὶ τῷ σκοπῷ τούτῳ συνεστημέναι ἑταιρίαι καταβάλλουσαι πᾶσαν φροντίδα, καὶ οὐδενὸς φειδόμεναι μέσου ὅπως προλάβωσι τὰ ἐκ τῆς πολυποσίας καὶ μέθης κακά. Δυστυχῶς ὅμως οὐδὲν τελεσφόρον ἀποτέλεσμα παρήγαγον αὗται ἄχρι τῆς ὥρας, διότι καὶ τὰ προταθέντα μέτρα ὑπάρχουσι δυσκατόρθωτα, καὶ μὴ ἐφαρμοζόμενα πρὸς τὰ ἤθη καὶ τὰς ἕξεις τῆς παρούσης ἐποχῆς.

Ἀρωματικὰ ποτά.

Καλοῦνται οὕτως οὐσίαι τινες ἀρωματικαί, λαμβανόμεναι ἐν εἴδει ἐγχύματος θερμοῦ, καὶ περιέχουσαι ὕλας θρεπτικὰς καὶ ἐρεθιστικάς. Αἱ οὐσίαι αὗται αἱ ἀρωματικαὶ εἰσιν ὁ *καφὲς*, ἡ *θέα* καὶ τὸ *κακάον*.

Καφές Ἐκ δένδρου τινος ἐγχωρίου τῆς Αἰθιοπίας, καλλιεργουμένου δὲ σήμερον ἐν πολλαῖς τῆς Ἀσίας καὶ Ἀμερικῆς πόλεσιν, ἐξάγονται οἱ κόκκοι, οἵτινες φρυττόμενοι καὶ μεταβαλλόμενοι εἰς λεπτὴν κόνιν παρέχουσιν ἡμῖν τὸ γνωστὸν ἔγχυμα τοῦ καφὲ, ποτοῦ εὐόσμου, ἀρωματικοῦ, ἡδέος τὴν γεῦσιν, θρεπτικοῦ, τονικοῦ καὶ ἐρεθιστικοῦ. Τὰς ἰδιότητας ταύτας τοῦ καφὲ προσεπιβοηθοῦσιν ἄλλως καὶ ἡ θερμότης τοῦ ὕδατος, ἔτι δὲ καὶ ἡ ἐν αὐτῷ περιεχομένη ποσότης τοῦ σακχάρεως, ὅπερ, ὡς ἴδομεν καὶ ἀλλαχοῦ, συντείνει πρὸς πέψιν τῶν φαγητῶν, αὐξάνον τὴν ἔκκρισιν τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ· τὸ ὕδωρ δὲ πάλιν διὰ τῆς θερμότητος αὐτοῦ ἐνεργεῖ ὡς ἐρεθιστικὸν καὶ θερμαντικόν.

Ὁ καφὲς, ἡ χρῆσις τοῦ ὁποίου πιθανῶς ἀνέρχεται μέχρι τοῦ 9ου αἰῶνος, καὶ ὅστις ἐγνώσθη ἐν Κωνσταντινουπόλει πολὺν ἤδη χρόνον πρὶν ἢ διαδοθῇ κατὰ τὴν Εὐρώπην,

κατώρθωσε δὲ ὅπως ἐπιζήσῃ μετὰ πολλοὺς καταδιωγμοὺς, τοὺς ὁποίους ὑπέστη κατὰ διαφόρους ἐποχὰς, καὶ μετὰ τὰ αὐτοκρατορικὰ διατάγματα κατὰ τῆς χρήσεως αὐτοῦ, ὁ καφὲς, λέγομεν, ὑπάρχει ἤδη τὸ περιλημένον ποτὸν τοῦ τε πλουσίου καὶ πτωχοῦ, προτιμώμενον ἐνίοτε ἀντὶ πάσης ἄλλης τροφῆς. Οἱ ἐμβριθεῖς καὶ σπουδαῖοι ἄνθρωποι καταφεύγουσιν εἰς τοῦτον πολλάκις, κυρίως μάλιστα ὅταν ἀσχολῶνται περὶ τὴν λύσιν σπουδαίων τινων ζητημάτων, ἀπαιτούντων σύντονον τὴν προσοχήν. Οἱ σπουδάζοντες πάλιν μαθηταὶ καὶ λόγιοι ἄνδρες θεωροῦσιν αὐτὸν ὡς τὸ καταλληλότερον μέσον εἰς τὸ ἀποδιῶξαι τὸν ἐπερχόμενον κατὰ τὰς μελέτας αὐτῶν ἐν καιρῷ νυκτὸς ὕπνον. Ἐνεργεῖ λοιπὸν ὁ καφὲς ὡς ἐρεθιστικὸν τοῦ ἐγκεφάλου ποτὸν, διεγείρων τὰς δυνάμεις αὐτοῦ, ἐπιφέρων δὲ καὶ ἀϋπνίαν· λαμβανόμενος δὲ μετὰ τὸ γεῦμα βοηθεῖ πρὸς τὴν πέψιν τῶν τροφῶν διεγείρων καὶ ἐρεθίζων τὰς πεπτικὰς τοῦ στομάχου δυνάμεις.

Ὅσοι, λαβόντες τὴν ἕξιν τοῦ καφὲ, ἐφίενται τοῦ ἀπομαθεῖν τοῦτον, ἀποβάλλουσι μετὰ πολλῆς δυσκολίας τὴν ἕξιν ταύτην, ὑποκείμενοι ἐνίοτε καὶ εἰς δυσάρεστά τινα, οἷον, κεφαλαλγίαν κλπ. τὰ ὁποῖα ἐπάγει τούτοις ἡ στέρησις τοῦ ποτοῦ τούτου· διόπερ ἀναγκάζονται ἵνα ἐπανέλθωσι πάλιν εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ καφὲ, ὅπως ἀπαλλαγῶσι τῶν συμπτωμάτων τούτων.

Ἀλλ᾽ ἐὰν ὁ καφὲς ἔχῃ ἰδιότητας καλὰς, παρέχει ὅμως καί τινα ἄτοπα· διότι, ἕνεκα τῆς ἐρεθιστικῆς αὐτοῦ δυνάμεως, τὴν ὁποίαν δεικνύει μάλιστα κατὰ τὸν ἐγκέφαλον, βλάπτει τοὺς νέους, τοὺς νευρικοὺς καὶ τοὺς ἐρεθιζομένους εὐκόλως· διὸ ἡ χρῆσις τούτου ἀποβλητέα ἐστὶ κατὰ τὰς περιστάσεις ταύτας, ἢ, ἐὰν τοῦτο μὴ ᾖ δυνατὸν, ἔστω

τοὐλάχιστον μετρία. Διὰ τὰς αὐτὰς αἰτίας συμφέρει ὡσαύτως ὅπως καὶ οἱ παῖδες, οἱ πληθωρικοί, οἱ ἰσχνοὶ καὶ ἐξημμένοι ὄντες, οἱ αἱμορῤῥοϊδικοὶ καὶ ἀρθριτικοὶ ἀπέχωσιν, ὅσον οἷόν τε, τῆς μεγάλης τοῦ καφὲ χρήσεως.

Ὁ καφὲς μετὰ τοῦ γάλακτος ἡνωμένος ὑπάρχει ἓν τῶν συνήθων εὐχύμων προγευμάτων ἀνδρῶν τε καὶ γυναικῶν. Κατά τινας ὅμως ἰατρούς, ἡ τοιαύτη τοῦ καφὲ χρῆσις συνήθης γινομένη παρὰ ταῖς γυναιξὶν ἐπιφέρει βλάβην παράγουσα τὴν λευκόῤῥοιαν. Ἐὰν ἡ ἰδέα αὕτη ὑπάρχῃ ἀληθὴς ἢ οὔ, τοῦτο ἀμφισβητεῖται εἰσέτι μεταξὺ τῶν ἰατρῶν, διὰ τὴν ἔλλειψιν τῶν ἀναγκαίων πρὸς τοῦτο ἀποδείξεων.

Ἀντὶ τοῦ καφὲ ἐζήτησαν ἀπό τινος ἤδη χρόνου ἕτερα εἴδη ἀναπληρωτικὰ τούτου· ὡς τοιαῦτα ἐφάνησαν χρήσιμα τὰ *πίσσα*, τὸ *κιχώριον*, ἡ *βάλανος* τῆς *δρυὸς*, ἡ κριθὴ καὶ ἕτερά τινα τοιαῦτα. Τὰ εἴδη ταῦτα φρυγόμενα καὶ μεταβαλλόμενα εἰς κόνιν ἐπέχουσι μὲν τὸν τόπον τοῦ καφὲ, ἀλλ᾽ ὁ βαθμὸς τῆς ἐνεργείας αὐτῶν ὑπάρχει κατώτερος ἐκείνου. Ἔχουσι στυπτικὴν καὶ τονικὴν δύναμιν ὡς καὶ ὁ καφὲς, ὑπάρχουσι δὲ καὶ εὔπεπτα· τὰς ἰδιότητας ταύτας ὀφείλουσι τῇ ἐμπεριεχομένῃ ἐν αὐτοῖς βυρσοδεψικῇ ὕλῃ καί τισιν ἀζωτικαῖς οὐσίαις. Διὰ τὰς ἰδιότητας ταύτας καὶ τὸ εὔωνον αὐτῶν τὰ εἴδη ταῦτα ἀντικαθιστῶσι πολλάκις τὸν καφὲν, ὠφελοῦσι δὲ ἰδίως τοῖς ἀδυνάτοις παισὶ, τοῖς λυμφατικοῖς καὶ καχεκτικοῖς ἀτόμοις.

Θέα (τέϊον). Τὸ φυτὸν τοῦτο, καλλιεργούμενον ἐν Κίνᾳ, ἐγένετο γνωστὸν ἐν Εὐρώπῃ κατὰ τὸ 1666 ἔτος διὰ τῶν Ὁλλανδῶν· ἔκτοτε ἐξετάθη ἡ χρῆσις τούτου, καταστᾶσα γενικὴ παντοχοῦ τῆς Εὐρώπης καὶ Ἀμερικῆς. Τὸ ἔγχυμα τούτου τοῦ χόρτου, λαμβανομένου θερμοῦ καὶ μετὰ σακχάρεως, ἐνίοτε δὲ καὶ μετὰ γάλακτος ἐνεργεῖ ὡς καὶ τὸ

τοῦ καφὲ, ὑπάρχει δηλονότι θρεπτικὸν, ἐρεθιστικὸν καὶ συντελοῦν πρὸς τὴν πέψιν τῶν τροφῶν. Τὰς ἰδιότητας ταύτας ὀφείλει, ὡς καὶ ὁ καφὲς, τῷ θερμῷ ὕδατι, κατὰ μέγα δὲ μέρος καὶ τῇ ἐμπεριεχομένῃ ποσότητι τοῦ σακχάρεως. Μετρίως λαμβανόμενον τὸ ἔγχυμα τῆς θέας, ταχύνει τὴν κυκλοφορίαν, αὔξει τὰς ἐκκρίσεις, διεγεῖρον δὲ τὰς λειτουργίας τοῦ ἐγκεφάλου καθίστησιν εὐχερεῖς τοὺς διανοητικοὺς κόπους, καὶ παρέχει ζωηρότητά τινα τῷ πνεύματι. Ὅσῳ δὲ καλῶς ἀνέχονται τοῦτο οἱ ἔχοντες τὸν στόμαχον ἀδύνατον καὶ βραδὺν, καὶ οἱ πάσχοντες δυσπεψίαν, τόσῳ μᾶλλον βλάπτονται οἱ καταχρώμενοι τούτου, οἱ νευρικοὶ καὶ εὐερέθιστοι. Ἐν συνόλῳ, τὸ ἔγχυμα τῆς θέας λαμβανόμενον δύο ὥρας μετὰ τὸ φαγητὸν καθίσταται ὠφέλιμον τῇ πέψει, ὑπάρχον εὐπεπτότερον μὲν τοῦ καφὲ, ἀλλ᾽ ἧττον θρεπτικὸν. Θερμότατον δὲ λαμβανόμενον ἐνεργεῖ, ὡς γνωστὸν, ὡς ἓν τῶν ἰσχυροτέρων διαφορητικῶν φαρμάκων.

Κακάον (τζοκολάτα). Ἐκ τῶν σπερμάτων τοῦ καρποῦ δένδρου τινος τῆς Ἀμερικῆς κεκαθαρισμένων καὶ πεφρυγμένων παρασκευάζεται τὸ κακάον, οὗ τινος ἡ χρῆσις χρονολογεῖται ἀπὸ τοῦ 17ου αἰῶνος, καὶ τὸ ὁποῖον στόμαχοί τινες εὗρον τοσούτῳ ἐξαίρετον, εὔχυμον καὶ ἀρωματικὸν, ὥστε ἀπεκάλεσαν τοῦτο καὶ βρῶμα τοῦ θεοῦ (Théobroma cacao), ὅπερ ὅμως ὑπό τινων ἄλλων θεωρεῖται ὡς ἀναξίως φέρον τὴν ἐπωνυμίαν ταύτην.

Τὸ κακάον, παρασκευασθὲν καθ᾽ ὃν εἴπομεν τρόπον, καὶ μεταβληθὲν εἰς ζύμην, ἔχει ὄψιν ἐλκιώδη, γεῦσιν δὲ ἐλαφρῶς δάκνουσαν· πέπτεται δυσκολώτερον τοῦ καφὲ καὶ τῆς θέας· θεωρούμενον δὲ ὡς τροφὴ, ἁρμόζει τοῖς ἐξηντλημένοις ὑπὸ χρονίων νοσημάτων ὡς ἀναληπτικὸν, ὑπάρχον δὲ θρεπτικὸν, παρέχει τόνον καὶ ἰσχὺν μικρὰν τῷ σώματι

ἀνεγείρει δὲ ταχέως τὰς δυνάμεις· διὰ ταύτας οὖν τὰς ἰδιότητας αὐτοῦ ἐπιτρέπεται καὶ τοῖς ἐν ἡλικίᾳ. Παρασκευάζεται δὲ τὸ κακάον ὁτὲ μὲν δι' ὕδατος ἁπλοῦ, ὁτὲ δὲ μετὰ γάλακτος ἡνωμένον, ἄλλοτε δὲ πάλιν μιγνυόμενον μετὰ τοῦ ὠοῦ, προηγουμένως ἀνατεταραγμένου καὶ ἀναδεδευμένου μετὰ σακχάρεως, καὶ ἄλλοτε ἄλλως, κατὰ τὴν θέλησιν καὶ τὰς ἰδιοτροπίας τοῦ γευστικοῦ ὀργάνου τῶν ποιουμένων τούτου χρῆσιν.

Ὀξέα Ποτά.

Κατὰ τὰς θερμὰς τοῦ ἔτους ὥρας, ὁπότε ἡ θερμοκρασία τῆς ἀτμοσφαίρας ὑπάρχει ὑψηλή, ὁ ἄνθρωπος καταφεύγει εἰς τὴν χρῆσιν ποτῶν τινων ἵνα καταπαύσῃ τὴν δίψαν, καὶ καταψύξῃ τὴν γλῶσσαν αὐτοῦ. Τὰ ποτὰ ταῦτα, ἔχοντα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον γεῦσιν ὑπόξυνον, εἰσὶ τὰ διὰ τοῦ ὀποῦ τῶν *μηδομήλων* (λειμωνάδα), τῶν *χρυσομήλων* (πορτοκαλλάδα), καὶ τῶν *φραγγοσταφύλων* παρασκευαζόμενα. Ταῦτα, εὐάρεστα ὄντα καὶ ἡδέα εἰς πόσιν, ἐν σμικρᾷ μὲν ποσότητι λαμβανόμενα οὐδόλως βλάπτουσιν· ἐν μείζονι ὅμως βαρύνουσι τὸν στόμαχον, ἐπιφέροντα πολλάκις διαφόρους τοῦ ὀργάνου τούτου παθήσεις ὀξείας τε καὶ χρονίους, συνήθως δὲ καὶ διάῤῥοιαν. Προτιμώτερον οὖν ἐστι τοῦ λαμβάνειν σακχαρώδες ὕδωρ, ἐν ᾧ προσετέθησαν ὀλίγαι σταγόνες οἰνοπνεύματος ἢ ῥουμίου, ὁσάκις αἰσθάνεταί τις τὴν ἀνάγκην τοῦ πίνειν. Περὶ τῆς χρήσεως τοῦ ψυχροῦ ὕδατος καὶ τοῦ πάγου, ὡς δροσιστικῶν καὶ καταπραϋντικῶν τῆς δίψης, εἴπομεν τὰ δέοντα ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ (*).

Τὸ περιέχον ἀνθρακικὸν ἐξὺ ὕδωρ, ὁποῖον ἐστι τὸ καλούμενον ὕδωρ τοῦ Seltz, ὑπάρχει λίαν χρήσιμον, διότι ἐρεθίζον μικρόν τι τὸν στόμαχον συντελεῖ εἰς τὴν πέψιν τῶν τροφῶν. Ἐν ὥρᾳ θέρους, οἱ πλεῖστοι πίνουσι τοῦτο μετὰ τοῦ οἴνου μεμιγμένον· οὕτω δὲ λαμβανόμενον ἀποτελεῖ ἓν τῶν μᾶλλον εὐαρέστων καὶ δροσιστικῶν ποτῶν.

(*) Ὅρα ἐν τῷ παρόντι Κεφαλ. σελ. 265 καὶ 266.

Ἀποπερατώσαντες ἐνταῦθα τὸ περὶ τροφῶν καὶ ποτῶν Τμῆμα, ὀφείλομεν ἔτι μικράς τινας ἐξηγήσεις, ὅπως καταστήσωμεν τὴν ἔννοιαν τῶν εἰρημένων εὐχερεστέραν καὶ καταληπτοτέραν. Ἐν τῷ τμήματι τούτῳ, ὅπερ ἠδυνάμεθα παρατεῖναι ἔτι, ἐξεθήκαμεν, ῥρονοῦμεν, πᾶνθ' ὅσα ἐκ τῶν συνηθεστέρων πρὸς τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου χρήσιμά εἰσι καὶ ὠφέλιμα τῇ ὑγείᾳ αὐτοῦ, καὶ ὅσα ἐπιβλαβῆ καὶ ὀλέθρια. Ὑπεδείξαμεν ἀρκούντως ὅτι, ὅσῳ ποικιλώτερα, εὐχυμώτερα καὶ ἡδύτερά εἰσι τά τε φαγητὰ καὶ ποτὰ, τόσῳ μᾶλλον ἀντίκεινται τοῖς ὑγιεινοῖς παραγγέλμασι, καὶ τῇ πλήρει καὶ ἐλευθέρᾳ ἐνεργείᾳ τῶν διαφόρων λειτουργιῶν τοῦ σώματος. Τοῖς λόγοις ἡμῶν ἔχομεν ἄλλως τε προσεπιμαρτυροῦντας τοὺς πλείστους τῶν τε ἀρχαίων καὶ νεωτέρων ἰατρῶν ἀπὸ τοῦ Ἱπποκράτους μέχρι τῆς καθ' ἡμᾶς ἐποχῆς. Δικαίως ἄρα καὶ ὁ Οὐφελάνδος ἀπεκάλει τοὺς μαγείρους, τοὺς πλακουντοποιοὺς, τοὺς σακχαροπώλας καὶ τοὺς οἰνοπνευματοπώλας, οἵτινες διὰ τῆς τέχνης αὐτῶν δηλητηριάζουσιν, οὕτως εἰπεῖν, καὶ φθείρουσι διὰ τῶν ἐξαιρέτων καὶ ἡδέων αὐτῶν φαγητῶν καὶ ποτῶν τὴν ζωὴν, ἐπικινδύνους ἐχθροὺς τῆς ὑγείας καὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν. Ἀλλ' αἱ σύνθετοι καὶ ποικιλοτρόπως παρασκευαζόμεναι τροφαὶ καὶ τὰ εὔοσμα καὶ ἡδέα ποτὰ ἐξασκοῦσι τὴν ἐπιβλαβῆ αὐτῶν ἐπιῤῥοὴν οὐ μόνον ἐπὶ τοῦ φυσικοῦ, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τοῦ ἠθικοῦ τῶν ἀνθρώπων. Οἱ ἀρχαῖοι Πέρσαι, πρὶν ἢ συνεξομοιωθῶσι τοῖς Μήδοις, καὶ λάβωσι τὰ ἤθη καὶ ἔθιμα αὐτῶν,

ἔτι δὲ καὶ τὸν τρόπον τοῦ διαιτᾶσθαι, ὅπερ καὶ ἐπήνεγκεν ἀναμφιβόλως τὴν πτῶσιν αὐτῶν καὶ παρακμήν, ἦσαν τὸ ὑγιέστερον, ῥωμαλαιότερον καὶ θαῤῥαλαιότερον τῶν ἀρχαίων ἐθνῶν, ἐφ᾽ ὅσον χρόνον ὁ ξηρὸς ἄρτος, τὸ ὕδωρ καὶ τὸ κάρδαμον ἀπετέλουν τὴν κυριωτέραν αὐτῶν τροφήν. Τὸ μεγαλεῖον τῶν ἀρχαίων Σπαρτιατῶν, ἡ ἀνδρία καὶ ἀρετὴ αὐτῶν δὲν προῆλθεν ἆρά γε κυρίως ἐκ τούτου ὅτι, αὐτάρκεις ὄντες φύσει καὶ ὀλιγαρκεῖς, ἀρκούμενοι δὲ τῷ μέλανι ζωμῷ, καὶ ἀποφεύγοντες τὰς τρυφὰς καὶ τὴν περὶ τὰς τραπέζας πολυτέλειαν, μόνην φιλοτιμίαν καὶ σπουδὴν εἶχον ὅπως ἀναδείξωσιν ἑαυτοὺς χρησίμους τῇ πατρίδι; Οἱ δὲ Ῥωμαῖοι πότε ἤρξαντο παρακμάζειν καὶ ἀποβάλλειν τὴν ἀρχαίαν αὐτῶν λαμπρότητα καὶ δόξαν; Ὅταν, ἐπαιρόμενοι ἐπὶ ταῖς ἀλλεπαλλήλοις αὐτῶν νίκαις κατὰ τὴν Ἀσίαν, Ἀφρικὴν καὶ Ἑλλάδα καὶ τοῖς ἐπανειλημμένοις θριάμβοις, καὶ γαυριῶντες ἐπὶ τῷ πλούτῳ καὶ τῇ εὐνοούσῃ αὐτοὺς τύχῃ, εἰσήγαγον τὴν πολυτέλειαν καὶ τρυφὴν ἐν τοῖς οἴκοις αὐτῶν καὶ ταῖς τραπέζαις, κοσμοῦντες ταύτας διὰ παντὸς ὅ,τι δύναται ἵνα καθηδύνῃ τὸ αἰσθητήριον τῆς γεύσεως ὄργανον καὶ τὸν στόμαχον. Αἱ τράπεζαι τοῦ Λουκούλλου, Ἑλαιογαβάλου καί τινων ἄλλων αὐτοκρατόρων καὶ εὐπατριδῶν Ῥωμαίων τοσαύτην λαμπρότητα καὶ ποικιλίαν παρεῖχον, ὥστε κατέστησαν καὶ παροιμιώδεις διὰ τὴν πολυτέλειαν αὐτῶν καὶ τὸ πολυδάπανον. Ἐδυνάμεθα ἵνα πολλαπλασιάσωμεν ἔτι τὰ παραδείγματα ταῦτα, φέροντες ἐν μέσῳ τὴν ἱστορίαν, καὶ καταδείξωμεν τὴν ἠθικὴν ζημίαν καὶ βλάβην τὴν προκύπτουσαν ἐκ τῆς πληθύος καὶ ποικιλίας τῶν βρωμάτων, τῶν κεκαρυκευμένων ἐδεσμάτων, καὶ ἐκ τῆς χρήσεως τῶν διαφόρων ποτῶν· ἀλλὰ παύομεν, μὴ ἔχοντες οὐδόλως τὴν ἀξίωσιν οὐδὲ τὴν τόλμην ὅπως ἐκρι-

ζώσωμεν πεπαλαιωμένας ἕξεις καὶ ἀρχαῖα ἔθιμα· ἐὰν δὲ παρενείραμεν ἐνταῦθα ἐν εἴδει ἐπεισοδίου τὰς ὀλίγας ταύτας λέξεις, τοῦτο πράττομεν οὐχὶ δι᾽ ἄλλο τι, ἢ ὑπείκοντες ἁπλῶς καὶ μόνον ἐνδομύχῳ τινὶ αἰσθήματι ὑπὲρ τῆς κοινῆς εὐημερίας καὶ γενικῆς ὠφελείας, καὶ ἐκπληροῦντες οὕτω τὸ καθῆκον, ὅπερ ἐπιβάλλεται παντὶ ἀναδεχομένῳ συγγράψαι περὶ Ὑγιεινῆς τέχνης. Μετὰ τὰ ὀλίγα ταῦτα, εἰσερχόμεθα ἤδη εἰς τὴν τρίτην κλάσιν, ἀντικείμενον ἔχουσαν τὸ περὶ ἀσκήσεων τοῦ σώματος.

ΤΡΙΤΗ ΚΛΑΣΙΣ.

Ἀσκητικὰ (Gesta).

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΣΩΜΑΣΚΙΑ. ΚΙΝΗΣΙΣ.

Πᾶσα ἄσκησις τοῦ σώματος, καθ' οἱονδήποτε τρόπον γινομένη, ἀλλὰ μεθοδικῶς τε καὶ τακτικῶς, πρὸς διατήρησιν καὶ ἐνίσχυσιν τῆς ὑγείας, καὶ ἐπὶ σκοπῷ τοῦ προλαμβάνειν ἀσθενείας τινας, ἢ θεραπεύειν ταύτας ἀναφανείσας, καλεῖται *Σωμασκία*.

Παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Ἕλλησιν ἡ γύμνασις τοῦ σώματος ἀπετέλει οὐσιώδες μέρος τῆς ἀνατροφῆς τῶν νέων. Ἐπὶ τῶν Ὁμηρικῶν ἤδη χρόνων, τὸ ἀσκεῖν τὸ σῶμα ἐθεωρεῖτο ὡς ἓν τῶν συντελεστικωτέρων μέσων πρὸς σωματικὴν εὐεξίαν, καὶ τὸ καταλληλότερον ἵνα ἀποκαταστήσῃ τοὺς πολίτας ἱκανοὺς ὅπως ὑποστῶσι τοὺς ἐνεστῶτας καὶ μέλλοντας κόπους καὶ μόχθους· διὸ καὶ οἱ πολῖται πάντες ἄνευ τινος ἐξαιρέσεως παρεδίδοντο τῇ σωμασκίᾳ. Τοῦ χρόνου δὲ προϊόντος, διετάχθησαν καὶ ἀγῶνες δημόσιοι, ἐν οἷς ὁ νικῶν ἐλάμβανε βραβεῖον τῆς νίκης· σκοπὸς δὲ τῶν ἀγώνων τούτων ἦν τοῦ προτρέψαι τοὺς νέους εἰς τὴν σωματικὴν γύμνασιν· διότι ἐγίνωσκον καλῶς ὅτι αὕτη, διατηροῦσα τὸ σῶμα ὑγιὲς καὶ εὔρωστον, συντελεῖ ἑπομένως εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι τοὺς πολίτας χρησίμους ἑαυτοῖς τε καὶ τῇ πατρίδι.

Παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις ὡσαύτως ἡ σωμασκία ἐτιμᾶτο πολὺ,

καὶ διὰ τοῦτο οἱ νέοι ἐφοίτων εἰς τὰ γυμνάσια καὶ τὰς παλαίστρας ἵνα προσκτήσωνται ἑαυτοῖς δύναμιν, εὐκινησίαν, καὶ πᾶν ὅ,τι συνέτεινεν εἰς τὸ ἐλαττῶσαι τοὺς κόπους. Οὐ μόνον δὲ οἱ νέοι ἁπλῶς, ἀλλὰ καὶ οἱ ἄρχοντες καὶ στρατιῶται ἀπήρχοντο ἐκεῖ, οἱ μὲν πρῶτοι ἵνα λάβωσιν ἀναψυχήν τινα καὶ ἀνακούφισιν ἀπὸ τῶν ἡμερησίων ἀσχολιῶν αὐτῶν, οἱ δὲ στρατιῶται ἵνα καταρτίσωσιν ἑαυτοὺς ἐπὶ τὸ τελειότερον διὰ τῆς ἀσκήσεως τοῦ σώματος.

Τοιαύτην λοιπὸν ἔννοιαν καὶ τοιοῦτον σκοπὸν εἶχεν ἡ γυμναστικὴ τῶν ἀρχαίων, τιμωμένη καὶ ἐξασκουμένη παρὰ πάντων σχεδόν. Βραδύτερον ὅμως ἀπώλεσεν αὕτη πολὺ τῆς ἀρχαίας αὐτῆς λαμπρότητος, καὶ ἐξέλιπε παντελῶς σχεδὸν· μόνον δέ τινα εἴδη νέων γυμνασίων ἐπινοηθέντα ἀνεπλήρουν τὴν ἔλλειψιν ταύτην. Ἐναπέκειτο ὅμως τῇ ἡμετέρᾳ ἐποχῇ ὅπως ἴδωμεν τὴν γυμνασικὴν τῶν ἀρχαίων ἀναλάμπουσαν πάλιν, καὶ ἀνακτωμένην τὸ ἀρχαῖον αὐτῆς μεγαλεῖον καὶ τὴν προτέραν εὔκλειαν.

Αἱ σωμασκίαι διαιροῦνται τριχῶς 1ον εἰς ἐνεργητικὰς 2ον εἰς παθητικὰς καὶ 3ον εἰς μικτάς. Περὶ ἑκάστης τῶν τριῶν τούτων διαιρέσεων ἔσται ἡμῖν ὁ λόγος ἤδη.

Α'. Περὶ τῶν ἐνεργητικῶν τοῦ σώματος ἀσκήσεων.

Ἡ τάξις αὕτη περιλαμβάνει τὸ βάδισμα, τὸ ἅλμα, τὸν δρόμον, τὸν χορὸν, τὴν θήραν, τὸ σφαιριστήριον, τὴν πάλην, τὴν ἄσκησιν τῆς φωνῆς, κατὰ διαφόρους τρόπους καὶ διὰ ποικίλων μέσων γινομένην.

Βάδισμα. Ὁ ἁπλούστερος καὶ ὠφελιμώτερος τοῦ κινεῖσθαι τρόπος ὑπάρχει ἀναμφιβόλως τὸ βάδισμα· δι' αὐτοῦ τίθεμεν εἰς κίνησιν τὸ πλεῖστον μέρος τοῦ συστήματος τῶν μυῶν, ἐκτελοῦντες ταύτην συγχρόνως καὶ μετὰ μείζονος εὐκολίας.

Ἡ ἐπὶ ὁριζοντείου ἐδάφους βάδισις οὐδεμίαν ἢ μικρὰν ἐνόχλησιν ἐπάγει, ὅταν δὲν παρατείνηται ἐπὶ πολύ. ἡ βάδισις ὅμως ἡ γινομένη πρὸς ἄναντες ἢ κάταντες μέρος ὑπάρχει λίαν ὀχληρά, διότι οἱ μῦς τῶν κάτω ἄκρων, τοῦ κορμοῦ καὶ τοῦ τραχήλου καταβάλλουσι μείζονα κόπον πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος. Πλὴν τούτου, ἡ ἀνιοῦσα βάδισις ἔχει σπουδαῖα ἐπακόλουθα διὰ τοὺς πάσχοντας χρόνια τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων νοσήματα· ἡ δύσπνοια παρ' αὐτοῖς αὐξάνει τοσοῦτον, ὥστε ἀναγκάζονται ἵνα ὑποχωρήσωσιν.

Ἅλμα. Ὁπωσδήποτε γινόμενον τοῦτο, εἴτε καθέτως τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς, εἴτε κατὰ καμπύλην γραμμήν, παράγει ὡς πρῶτον καὶ κύριον ἀποτέλεσμα τιναγμόν τινα μικρὸν ἢ μέγαν, ἀναλόγως τῆς ὑψώσεως τοῦ σώματος ἀπὸ τῆς γῆς. Ἄλλως ἡ γύμνασις αὕτη τοῦ σώματος ὑπάρχει καλὴ καὶ ὠφέλιμος, πρῶτον, διότι πολλοὶ μῦς ἐξασκοῦνται ταυτοχρόνως, καὶ δεύτερον, διότι ὅλον τὸ μυϊκὸν σύστημα ἀναπτύσσεται ἐκ τῆς ἀσκήσεως ταύτης· βλάπτει ὅμως τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ ἀσθενειῶν τοῦ στήθους χρονικῶν, τοῖς ἔχουσιν ἐντεροκήλην, ταῖς ἐγκυμονούσαις κλπ. ὑπάρχει δὲ ὀχληρὰ διὰ τοὺς γέροντας· συντείνει δὲ μόνον τοῖς παισὶ καὶ νεανίσκοις.

Δρόμος. Τὸ τρέχειν ἐπέχει τὸ μέσον μεταξὺ τοῦ βαδίσματος καὶ ἅλματος. Ἕνεκα τῆς μεγάλης συστολῆς τῶν μυῶν καὶ τῆς βίας, τὴν ὁποίαν ἀπαιτεῖ τὸ εἶδος τοῦτο τῆς σωμασκίας, ὑπάρχει ὅλως ἀσύμφορον τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ ὀργανικῶν στηθικῶν νοσημάτων, καὶ τοῖς προδιατεθειμένοις πρὸς ταῦτα, καθὸ ἐπιφέρον ταχέως δύσπνοιαν, κόπωσιν κλπ. συμβάλλει ὅμως πολὺ τοῖς εὐτραφέσι καὶ πολυσάρκοις, ὡσαύτως δὲ καὶ τοῖς παισὶ, διότι ἐνισχύον

τὸν ὀργανισμὸν τῶν τελευταίων τούτων συντελεῖ πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, διεγείρει τὴν ὄρεξιν καὶ ἐπιταχύνει τὴν πέψιν.

Χορός. Τὸ εἶδος τοῦτο τῆς σωμασκίας, καθ' οὗτινος ἠγέρθησαν μυρίαι φωναὶ καὶ φιλοσόφων καὶ ἠθικολόγων, οὐδ' αὐτοῦ τοῦ Ρουσσὼ ἐξαιρουμένου, θεωρησάντων τὸν χορὸν ὡς μέσον διαφθορᾶς τῶν ἠθῶν, ἦν γνωστὸν καὶ παρὰ τοῖς ἀρχαίοις λαοῖς, καὶ ἐτιμᾶτο λίαν παρ' αὐτῶν. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες, ἐπὶ τῶν δημοτελῶν μάλιστα πανηγύρεων, συνεκρότουν χορείας πρὸς τιμὴν τῶν θεῶν· ἐχόρευον δὲ καὶ ἐπὶ συμποσίων τερπόμενοι τὰς ψυχάς· ὁ Πυῤῥίχιος δὲ οὐδὲν ἕτερον ἦν, ἢ εἶδος χοροῦ ἐνόπλου, κληθεὶς οὕτως ἀπὸ Πύῤῥου τινος, Κρητὸς τὸ γένος· ἐθεώρουν δὲ τὸ εἶδος τοῦτο τῆς ὀρχήσεως οἱονεὶ προγύμνασμα τοῦ πολέμου.

Ὁ χορὸς τιμᾶται πολὺ καὶ ἐπὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν παρ' ἅπασι τοῖς πεπολιτευμένοις λαοῖς, χρησιμεύει δὲ μόνον ὡς μέσον διαχύσεως καὶ θυμηδίας ἀνδρῶν τε καὶ γυναικῶν κατὰ τὰς μακρὰς τοῦ χειμῶνος νύκτας, θεωρεῖται δὲ καὶ ὡς ἀπαραίτητος ὅρος τῆς ἐντελοῦς τῶν παίδων καὶ νεανίδων ἀνατροφῆς. Κατὰ πόσον ὅμως συμβάλλει οὗτος, ὑπὸ ἠθικὴν ἔποψιν θεωρούμενος, εἰς τὸ διαστρέψαι καὶ παραμορφῶσαι τὰ ἤθη, οὐχ ἡμῖν δέδοται περὶ τούτου λόγον ποιῆσαι· κατὰ τοῦ χοροῦ ἐλέχθησαν καὶ ἐγράφησαν πλεῖστα ὑπὸ πολλῶν ἠθικολόγων.

Ὁ χορὸς, ἵνα ἐπανέλθωμεν ἐπὶ τὸ προκείμενον, σύγκειται ἐκ τριῶν τινων, τοῦ βαδίσματος, τοῦ ἅλματος καὶ τῆς περιστροφικῆς κινήσεως· θεωρούμενος δὲ ὡς ἄσκησις ὑπάρχει χρήσιμος, διότι τίθησιν ἐν ἐνεργείᾳ τὸ μυϊκὸν σύστημα, ὅπερ ἀναπτύσσεται μετά τινος χάριτος, κομψότητος, εὐρυθμίας καὶ εὐκινησίας κατὰ τὰς διαφόρους τοῦ σώματος

SISMANOGLIO

στάσεις. Ὑπὸ ἔποψιν οὖν τοιαύτην θεωρούμενος ὁ χορὸς συντείνει πολὺ ἀποκαθιστῶν εὔρωστα καὶ ὑγιῆ τὰ ἀσθενῆ, λυμφατικὰ καὶ καχεκτικὰ ἄτομα. Ἐξαιρεῖται ὅμως ὁ καλούμενος στρόβιλος (βὰλς). Ὁ χορὸς οὗτος, καθὼς καὶ τὰ διάφορα αὐτοῦ εἴδη, καθὸ ἐπιφέρων πολλάκις, ἕνεκα τῶν περιστροφικῶν αὐτοῦ κινήσεων, κεφαλαλγίαν, σκοτοδινίαν, ναυτίαν, ἔμετον κλπ. θεωρεῖται ὡς ἀσύμφορος καὶ ἐπιβλαβὴς τῇ ὑγείᾳ. Περιττὸν δὲ κρίνομεν προσθεῖναι ὅτι, αἱ ἔγκυοι γυναῖκες ὀφείλουσιν ὅπως ἀπέχωσι τοῦ χορεύειν.

Θήρα. Ὅταν ἀναμνησθῶμεν ὅτι, τὸ θηρεύειν ὑπάρχει ἄσκησις, συγκροτουμένη ἐκ πολλῶν καὶ ποικίλων κινήσεων, οἷον, τῆς βαδίσεως, τοῦ ἅλματος, τοῦ δρόμου, τῆς ἀσκήσεως τῆς ὁράσεως, τῆς φωνῆς, τῆς ἁφῆς, τῆς ἀκοῆς κτλ. ἐννοοῦμεν εὐκόλως τὴν ἐξ αὐτῆς προκύπτουσαν ὠφέλειαν κατὰ πολλὰς περιστάσεις. Καὶ πρῶτον μὲν ὠφελεῖ, ὅταν ὅμως δὲν φθάσῃ μέχρις ὑπερβολῆς, διατηροῦσα τὴν ὑγείαν ἀνθηρὰν, καὶ ἀναπτύσσουσα τὸ μυϊκὸν σύστημα· δεύτερον δὲ συμβάλλει ἐνεργοῦσα καὶ ὡς ὑγιεινὸν μέσον ἐπὶ τῶν πασχόντων νευρικάς τινας ἀσθενείας, οἷον, μελαγχολίαν, ὑποχονδρίαν κλπ. ἔτι δὲ καὶ ὡς μέσον ἀποτρεπτικὸν ἀπό τινων εἰδῶν καταχρήσεων ἐπιβλαβῶν τῇ ὑγείᾳ. Ἐκ τῶν καλῶν τούτων τῆς θήρας ἰδιοτήτων ὁ ἰατρὸς ἕλκει πολλάκις πλείστην ὅσην τὴν ὠφέλειαν περὶ τὴν θεραπείαν τῶν νοσημάτων τούτων.

Σφαιριστήριον (Βιλλιάρδον)· Αἱ πολυειδεῖς κινήσεις, αἷς καθυποβάλλουσι τὸ σῶμα αὐτῶν οἱ παίζοντες τὸ σφαιριστήριον, συντελοῦσιν εἰς τὸ ἀναπτύξαι τὸ μυϊκὸν σύστημα, αὐξῆσαι τὴν δύναμιν αὐτοῦ, καὶ παρασχεῖν εὐκινησίαν τοῖς μέλεσιν· ἐνεργοῦσαι δὲ καὶ ἐπὶ τῆς πέψεως ἐπιταχύνουσιν

αὐτὴν· διὰ πάσας οὖν ταύτας τὰς αἰτίας τὸ παίγνιον τοῦτο θεωρεῖται ὡς καλὸν καὶ ὠφέλιμον τῇ ὑγείᾳ.

Νῆξις. Καὶ αὕτη ὑπάρχει ἄσκησίς τις, καθ' ἣν διάφοροι μῦς τοῦ σώματος τίθενται ἐν ἐνεργείᾳ, ὅπως ὑποβαστάσωσι τὸ σῶμα ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὕδατος· ἀποτέλεσμα δὲ τῶν κινήσεων τούτων ἐστὶν ἡ ἀνάπτυξις καὶ δύναμις τῶν μυῶν.

Ἄσκησις τῆς φωνῆς. Τετραχῶς ἐξασκοῦμεν τὴν φωνὴν ἡμῶν, ἢ διαλεγόμενοι, ἢ ἀναγινώσκοντες μεγαλοφώνως, ἢ ἀπαγγέλλοντες, ἢ ᾄδοντες. Καὶ κατὰ τὰς τέσσαρας περιστάσεις ταύτας, ἐνέργειά τις τῶν μυῶν τοῦ στόματος, τοῦ φάρυγγος καὶ τοῦ στήθους ἀπαιτεῖται πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς ἐργασίας ταύτης· διὰ τοῦτο αἱ ἀσκήσεις αὗται, ὅταν περιστρέφωνται ἐντὸς τῶν ὁρίων τῶν δυνάμεων τῶν φωνητικῶν ὀργάνων, οὐ μόνον οὐδεμίαν βλάβην ἐπιφέρουσιν, ἀλλὰ συντείνουσι καὶ εἰς τὸ παρασχεῖν τῇ φωνῇ εὐστροφίαν τινα καὶ τόνον. Ὁ Κέλσος ἀναφέρει που τῶν συγγραμμάτων αὐτοῦ ὅτι, ἡ ἀνάγνωσις ἡ γινομένη μεγαλοφώνως μετὰ τὸ γεῦμα ἐπιταχύνει τὴν πέψιν· ἡ πεῖρα καὶ καθημερινὴ παρατήρησις ἐπιβεβαιοῖ πληρέστατα τὴν ἰδέαν τοῦ ἰατροῦ τούτου. Ὅταν ὅμως αἱ φωνητικαὶ αὗται ἀσκήσεις διαρκέσωσιν ἐπὶ πλεῖστον χρόνον, ἔχωσι δὲ καὶ ἐπίτασίν τινα, ἐπιφέρωσι κόπωσιν· τὸ στόμα, ὁ φάρυγξ καὶ τὰ ἀεροφόρα ὄργανα ξηραίνονται· ἐπέρχεται δ' ἐνίοτε καὶ μικρά τις βὴξ, βράγχος τῆς φωνῆς, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀφωνία πλήρης· ἰδίως δὲ τὸ ᾆσμα, καθὸ ἀπαιτοῦν πλείονα τῶν μυῶν τοῦ θώρακος ἐνέργειαν, μείζονα δὲ συστολὴν καὶ διαστολὴν αὐτῶν πρὸς παραγωγὴν φωνῆς ἰσχυρᾶς καὶ ἐρρύθμου, παρέχει καὶ κόπωσιν πλείονα, ἐπιφέρει δὲ καὶ πάντα τὰ συμπτώματα, ἅτινα ἐπέρχονται καὶ μετὰ βίαν τινα οἱανδήποτε ἐπιγενα-

μένην, οἷον, ἐντεροκήλας, ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις κλπ. πλὴν τούτων τῶν συμπτωμάτων, ἡ ἀλλοίωσις τῆς φωνῆς, τὸ βράγχος αὐτῆς, πολλάκις δὲ λαρυγγίτιδες, ἄλλοτε δὲ ἐμφύσημα τῶν πνευμόνων, παρακολουθοῦσι τὴν ἄμετρον τῆς φωνῆς ἄσκησιν. Καὶ τοιαῦτα μὲν τινα ἐπάγει τὸ ἄσμα ἐπὶ τοῦ ὑγιοῦς ἀνθρώπου· ἐπὶ δὲ τοῦ προσβεβλημένου ὑπὸ νοσημάτων τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας ἡ ἐπιῤῥοὴ αὐτοῦ ὑπάρχει ἐπιβλαβὴς καὶ λίαν ἐπικίνδυνος, διότι οὐ μόνον παρέχει μείζονα κόπον καὶ στενοχωρίαν, ἀλλὰ καὶ αὔξησιν τῶν συμπτωμάτων, ἐνίοτε δὲ καὶ ἔτι χείρονα συμπτώματα, οἷον, ῥῆξιν τῶν αἱμοφόρων ἀγγείων καὶ τῆς καρδίας, αἱμοπτυσίαν κλπ. Τούτων ἁπάντων ἕνεκα, οἱ ποιούμενοι ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν χρῆσιν τῆς φωνῆς, ὡς οἱ ψάλται, οἱ ὑποκριταὶ τῶν θεάτρων, καὶ λοιποὶ τοιοῦτοι, ἔστωσαν λίαν προσεκτικοὶ ἑαυτοῖς, ἀποφεύγοντες, ὅσον ἔνεστι, τὰς μεγάλας καὶ βροντώδεις φωνάς.

Ὁποῖα δέ τινα ἀποτελέσματα παράγει τὸ ἄσμα ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, τοιαῦτα καὶ παραπλήσια τούτοις ἐπιφέρουσι τούτῳ καὶ τὰ φωνητικὰ ὄργανα. Καὶ ἐνταῦθα ἔχομεν ὄργανα μουσικά, ἀπαιτοῦντα δύναμιν τῶν θωρακικῶν μυῶν μεγάλην, εἰσπνοὴν καὶ ἐκπνοὴν μείζονα τῆς συνήθους, προσέτι δὲ καὶ βίαν τινα τοῦ σώματος, ἐξ οὗ ἐπέρχεται κόπωσις ταχεῖα τοῦ στήθους καὶ στενοχωρία, πολλάκις δ' ἐπισυμβαίνουσι καὶ τὰ ἔκτινος βίας ἐπερχόμενα δεινὰ καὶ δυσάρεστα συμπτώματα, ὁποῖά εἰσιν, ὡς καὶ ἀνωτέρω εἴρηται, αἱ ἐντεροκῆλαι, συμφορήσεις ἐγκεφαλικαὶ καὶ τὰ παρόμοια. Ὅσοι λοιπὸν ὑπάρχουσι προδιατεθειμένοι πρὸς τὰς στηθικὰς ἀσθενείας, ἢ καὶ προσεβλήθησαν ὑπὸ μιᾶς τούτων, οὗτοι, καλῶς καὶ φρονίμως ποιοῦντες, ὀφείλουσιν ὅπως ἀπέχωσιν ἐντελῶς τοῦ ποιεῖσθαι χρῆσιν τῶν φωνητικῶν

ὀργάνων, ἵνα μὴ χεῖρον τι τούτοις γένηται.

Β'. Περὶ τῶν παθητικῶν ἀσκήσεων.

Ἐνταῦθα ὑπάγονται αἱ ἀσκήσεις, καθ' ἃς τὸ σῶμα δέχεται κίνησίν τινα ἐξωτερικήν. Τὴν κίνησιν δὲ ταύτην ἐπιφέρουσι τὰ ἱππευόμενα ζῶα, αἱ ἅμαξαι, τὰ πλοῖα καὶ ἀκάτια. Καί τοι δὲ παθητικαὶ ὑπάρχουσαι αἱ σωμασκίαι αὗται, ἔχουσιν ὅμως ἀνάγκην καί τινος ἀναπτύξεως τῆς ἐνεργείας τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἄνευ τῆς ὁποίας ἡ ἰσορροπία τοῦ σώματος δυσκόλως διατηρεῖται. Ἡ ἐνέργεια δὲ αὕτη ὑπάρχει κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον μεγάλη, ἀναλόγως τῆς σωματικῆς κινήσεως, εἰς ἣν ὁ ἄνθρωπος ὑπόκειται.

Ἱππασία. Ὁ ἐπιβαίνων ἵππου τινος, ἐπειδὴ δίδωσιν ἀείποτε πᾶσαν αὐτοῦ τὴν προσοχὴν εἰς τὸ προλαμβάνειν ἐπαπειλουμένην πτῶσιν ἀπὸ τοῦ φέροντος αὐτὸν ζώου, τίθησιν εἰς κίνησιν μῦς τινας τοῦ σώματος· ἡ ἐνέργεια δὲ τῶν μυῶν τούτων ὑπάρχει τόσῳ μεγάλη, ὅσῳ ταχέως καὶ ἀτάκτως βαδίζει ἵππος τις Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, ἡ ἀνάγκη τοῦ διατηρῆσαι τὴν κατὰ πᾶσαν στιγμὴν κλονιζομένην ἰσορροπίαν τοῦ σώματος ἀπαιτεῖ συστολὰς τῶν μυῶν τοιαύτας, ὥστε ἱκαναί εἰσιν αὗται ὅπως ἐπιφέρωσιν τελευταῖον καὶ γενικὴν τοῦ σώματος κόπωσιν.

Οἱ κλονισμοί, τοὺς ὁποίους ὑφίσταται ὁ ἱππεύων, ὁσάκις ὁ ἵππος τίθησι τὸν πόδα ἐπὶ τῆς γῆς, ἐξήρτηνται ἐκ τῆς φύσεως αὐτῆς τῆς γῆς, ἐπὶ τῆς ὁποίας βαίνει, ἐκ τῆς ταχύτητος τοῦ ἵππου, ἐκ τοῦ βαρέος ἢ ἐλαφροῦ βήματος καὶ ἐκ τῶν διαφόρων αὐτοῦ βαδισμάτων.

Ὁ βάδην ἁδεύων ἵππος ἐπιφέρει μετρίους τιναγμούς. Τὸ εἶδος τοῦτο τοῦ βαδίσματος τοῦ ἵππου ἐπιτυγχάνει ἐντελῶς καὶ ὠφελεῖ τοὺς ἀνθρώπους ἐκείνους, ὅσοι ἔχουσιν ἀνάγκην

ἱππασίας. Ὁ ταχέως δὲ καὶ διὰ μικρῶν βημάτων τρέχων ἵππος μεταδίδωσι κλονισμοὺς, δυναμένους βλάψαι τοὺς πάσχοντας χρονικὰς τῆς κοιλίας, τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας ἀσθενείας. Τὸ καλπάζειν δὲ πάλιν ἐπάγει μικρούς τινας κλονισμοὺς, ἀλλὰ στενοχωρεῖ τὴν ἀναπνοὴν, ἕνεκα τῆς μεγάλης τοῦ ἵππου ταχύτητος, ταχύνει τὴν κυκλοφορίαν, ἐπιφέρει δ᾽ ἐνίοτε καὶ ἄφθονον ἱδρῶτα.

Ἡ ἱππασία θεωρεῖται ὡς ἄσκησις λίαν εὐάρεστος καὶ συντελεστικωτάτη κατά τινας περιστάσεις· ἐνοχλοῦσα ὀλίγον, ἐπιφέρουσα δὲ καὶ κόπωσιν μικρὰν, μάλιστα ὅταν ὁ ἵππος ὁδεύῃ βάδην, ὑπάρχει περιζήτητος τοῖς πολλοῖς· οἱ κλονισμοὶ, τοὺς ὁποίους αὕτη ἐπάγει, ὑπάρχουσιν ὠφέλιμοι τῇ πέψει. Προσθετέον ὅμως ὅτι ἡ ἱππασία βλάπτει εὐθὺς μετὰ τὸ φαγεῖν γινομένη, διότι τότε ἐπισυμβαίνουσι δυσπεψίαι, καὶ λοιπὰ τοιαῦτα. Ἐπειδὴ δὲ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ταχύνεται μόλις καὶ ἀσθενῶς πως, ἡ δὲ θερμοκρασία τοῦ σώματος μένει σχεδὸν ἡ αὐτὴ, ἐξαιρουμένης μόνης τῆς περιστάσεως, καθ᾽ ἣν ὁ ἵππος βαδίζων ἐπιτροχάδην ἐπάγει βιαίους καὶ ἰσχυροὺς κλονισμοὺς, ἡ ἱππασία θεωρεῖται καὶ ὡς μέσον τονικὸν διὰ τὰ ἐξησθενημένα καὶ ἀδύνατα καὶ λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν ἔχοντα ἄτομα· οὐκ ὀλίγον δὲ συμβάλλει αὕτη καὶ τοῖς ἐν ἡλικίᾳ, τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἔκτινος ἀσθενείας καὶ ἐν ἀναῤῥώσει ἤδη οὖσιν, ἔτι δὲ καὶ τοῖς ἔχουσι λίαν εὐερέθιστον τὸ νευρικὸν σύστημα. Ἀλλ᾽ ἐὰν ἡ ἱππασία ἔχῃ τὰ καλὰ αὐτῆς, παρέχει ὅμως καί τινα ἄτοπα, ἅτινα παρακολουθοῦσι τοῖς ποιουμένοις συνεχῆ ταύτης χρῆσιν· τοιαῦτα δέ εἰσιν αἱ ἐντεροκῆλαι, οἱ κιρσοὶ τῶν κάτω ἄκρων, ἡ κιρσοκήλη καὶ αἱ αἱμορροΐδες.

Ἄμαξα. Ἵνα ἐννοήσωμεν κάλλιον τὴν ἐπὶ τοῦ σώματος ἐνέργειαν τῆς ἁμάξης, καλόν ἐστι καὶ πρέπον ὅπως σπουδάσωμεν τὰ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελέσματα αὐτῆς ἀπηωρημένης οὔσης ἐπὶ ἐλαστικοῦ καὶ κινουμένης, ἢ ἀκινήτου μενούσης. Κατὰ τὴν τελευταίαν ταύτην περίπτωσιν, καθ᾽ ἣν δηλονότι ἡ ἅμαξα μένει ἀκίνητος καὶ οὐχὶ μετέωρος, οἱ κλονισμοὶ, τοὺς ὁποίους ἐπιφέρει τῷ εὑρισκομένῳ ἐντὸς αὐτῆς, οὐδόλως ἢ μικρόν τι διαφέρουσι τῶν βιαιοτέρων σωματικῶν ἀσκήσεων· διόπερ ἀπαιτεῖται μεγάλη ἕξις ὅπως ὑπομένῃ τις τούτους, καὶ σῶμα εὔρωστον καὶ τεταλαιπωρημένον ὅπως ἀντέχῃ πρὸς τὰς βιαίας συγκινήσεις καὶ προσβολὰς, τὰς ὁποίας ἐπιφέρουσιν αἱ οὕτω πως κατεσκευασμέναι ἅμαξαι. Οἱ κλονισμοὶ οὗτοι διαταράττουσι προσέτι τὰ ὄργανα, διασπῶσι τὰ σπλάγχνα, ἐπιταχύνουσι δὲ καὶ τὴν κυκλοφορίαν, διὰ τοῦτο καὶ δύνανται ἴσως ἵνα συντελέσωσιν εἰς τὸ ἐλαττῶσαι τὴν πολυσαρκίαν, καὶ θεραπεῦσαι νευρικάς τινας ἀσθενείας· ἀφ᾽ ἑτέρου ὅμως βλάπτουσι ταῖς ἐγκυμονούσαις, τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ ἀσθενειῶν τοῦ σήθους, τῆς οὐροδόχου κύστεως καὶ τῆς μήτρας. Παραλείπομεν δὲ τὴν κεφαλαλγίαν, τὰς ναυτίας, τοὺς σπαραγμοὺς τῶν σπλάγχνων, τὴν πίεσιν τοῦ στήθους, καὶ τὸν πνιγμὸν, τὰ ὁποῖα πάντα βλέπει τις ἐπισυμβαίνοντα τοῖς ὁδοιποροῦσι διὰ τοιούτων ἁμαξῶν.

Ταῦτα πάντα τὰ ἤδη ἀπηριθμημένα δυσάρεστα μετριάζουσι πολὺ τὴν ἐπενέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τοῦ σώματος, ἢ οὐδόλως ὑπάρχουσιν, ὁσάκις ἡ ἅμαξα ἀπηωρημένη ὑπάρχει ἐπὶ ἐλαστικοῦ, τὸ ὁποῖον προλαμβάνει καὶ μηδενίζει τοὺς ἀλλεπαλλήλους τῆς ἁμάξης κλονισμούς. Ἀντὶ λοιπὸν τῶν βιαίων ἐκείνων συγκινήσεων καὶ τιναγμῶν, μόλις αἰσθάνεταί τις κίνησιν μικρὰν καὶ ἡδύν τινα κλονισμὸν ἐλαφρόν. Ἐπειδὴ δὲ τὸ μυϊκὸν σύστημα τῶν διὰ τοιούτων ἁμαξῶν ὁδοιπορούντων ὑπάρχει σχεδὸν ἐν ἀεργίᾳ, μόλις δὲ τὰ

κυριώτερα ὄργανα ἐρεθίζονται ὀλίγον, οἱ τοιοῦτοι περίπατοι ὑπάρχουσι λίαν ὠφέλιμοι, ἐνδείκνυνται δὲ ἰδίως τοῖς ἐν ἀναῤῥώσει οὖσι, τοῖς ἀδυνάτοις, τοῖς ἐν ἡλικίᾳ, καὶ τοῖς μὴ δυναμένοις ἄλλως πως ἀσκεῖν τὸ σῶμα· συμβάλλουσιν ὡσαύτως οὐκ ὀλίγον οὗτοι οἱ περίπατοι καὶ τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ ὀργανικῶν τῆς καρδίας νοσημάτων, παρέχοντες τούτοις ἀνακούφισίν τινα· συντείνουσι προσέτι καὶ εἰς τὸ ἐπιταχύναι τὴν πέψιν τῶν τροφῶν· οἱ δὲ νευρικοὶ καὶ εὐερέθιστοι εὑρίσκουσι μεγάλην παρηγορίαν ἐν τῇ χρήσει τούτων.

Εἴπομεν ἀνωτέρω ὅτι, ὁ διὰ τῆς ἐκπυρεμοῦς ἁμάξης γινόμενος περίπατος ὠφελεῖ τοῖς ἀναῤῥωνύουσι· καὶ ἐνταῦθα δέον ὅπως ἐπιστήσωμεν μικρὸν τὴν προσοχὴν ἡμῶν. Ἴδομεν ὅτι ὁ ὁδοιπορῶν οὕτω μένει ἀκίνητος σχεδὸν καὶ ὀυδόλως ἀσκῶν τὸ μυϊκὸν αὐτοῦ σύστημα. Ὁ ἐν ἀναῤῥώσει λοιπὸν εὑρισκόμενος ἄνθρωπος, καὶ ἐξερχόμενος πρώτην ἤδη φορὰν τῆς οἰκίας αὐτοῦ ἐφ' ἁμάξης ἀναπνέει μᾶλλον καθαρὸν ἀέρα ἢ ὅτι ἀποτελεῖ σωματικήν τινα ἄσκησιν. Ἐὰν λοιπὸν ἡ ἅμαξα, ἐντὸς τῆς ὁποίας εὑρίσκεται, δὲν ὑπάρχῃ κεκλεισμένη, ἡ ἐπενέργεια τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐπὶ σώματος ἀσθενοῦς καὶ ἀδυνάτου, ὁποῖόν ἐστι τὸ τοῦ ἀναῤῥωνύντος, δύναται ἵνα ἐπαγάγῃ ὑποτροπίασιν τῆς νόσου, ἢ ἄλλην οἱανδήποτε ἀσθένειαν. Ἀντὶ λοιπὸν τῆς δι' ἁμάξης ὁδοιπορίας, προτιμώτερός ἐστι, καλοῦ ὄντος τοῦ καιροῦ, ὁ διὰ τῶν ποδῶν περίπατος, καθ' ὅσον ἐπιτρέπουσι τῷ ἀσθενεῖ αἱ σωματικαὶ αὐτοῦ δυνάμεις, ἔστωσαν καὶ ὀλίγα μόνον καὶ βραδέα βήματα.

Ναυτιλία. Ὁ δι' ἀκατίου περίπατος ἐν ποταμῷ, ἐν λιμνῃ ἢ ἐν θαλάσσῃ ἠρεμούσῃ, πλὴν τῶν εὐαρέστων ἐντυπώσεων, τὰς ὁποίας παράγει, τῆς εὐθυμίας καὶ τῆς προκυπτούσης ἐκ τῆς εἰσπνοῆς καθαροῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ὠφελείας, συντελεῖ καὶ ἄλλως παρέχων τῷ σώματι ἄσκησίν τινα εὐάρεστον καὶ ἡπίαν. Οὐχ οὕτως ὅμως ἔχει καὶ ἐπὶ τῶν θαλασσίων ταξειδίων, διὰ πλοίου ἱστιοφόρου ἢ ἀτμοπλοίου ἐκτελουμένων, μάλιστα ὅταν ὑπάρχῃ καὶ τριακυμία. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, καθ' ἣν τὸ πλοῖον ἄνω καὶ κάτω φερόμενον ὑπὸ τῶν κυμάτων κινεῖται καὶ ταράττεται, ὁ ἐπιβαίνων πλοίου τινος, μάλιστα ἐὰν οὗτος ᾖ ἄπειρος τῆς θαλάσσης καὶ τῶν ταξειδίων, πάσχει σειράν τινα φαινομένων, τὸ σύνολον τῶν ὁποίων ἀποτελεῖ τὸ καλούμενον *θαλάσσιον κακὸν*, τὸ ὁποῖον χαρακτηρίζεται κυρίως διὰ τῶν σκοτοδινιάσεων, τῆς ναυτίας, τοῦ ἐμέτου κλπ. Κατὰ τοῦ κακοῦ τούτου, τοῦ ὁποίου ἀλγεινὴν πεῖραν ἔλαβον μόνον οἱ διελθόντες πελάγη καὶ θαλάσσας, οὐδὲν τῶν προταθέντων θεραπευτικῶν καὶ ὑγιεινῶν μέσων ἠδυνήθη κατισχύσαι ἄχρι τῆς ὥρας ταύτης.

Τὰ ἐπὶ τοῦ σώματος ἀποτελέσματα τῶν μακρῶν θαλασσίων ταξειδίων εἰσι τὰ αὐτὰ, ὁποῖα καὶ τὰ δι' ἀκατίων· καὶ ἐνταῦθα ἡ ταραχὴ τοῦ πλοίου ἐπάγει κίνησίν τινα μικρὰν, καὶ οὐδένα κόπον παρέχουσαν τοῖς πλέουσι.

Τὰ διὰ θαλάσσης γινόμενα μακρὰ ταξείδια ἀνεφάνησαν χρήσιμα κατά τινας περιστάσεις, καθ' ἃς ἡ ἰατρικὴ τέχνη οὐδόλως ἢ μικρόν τι ἰσχύει· διορίζονται λοιπὸν μετὰ πολλῆς ἐπιτυχίας τοῖς πάσχουσι νευρικὰς ἀσθενείας, ὀνομαστὶ δὲ, ὑποχονδρίαν, μελαγχολίαν· ὑπάρχουσι προσέτι ἐνδεδειγμένα τοῖς φθισικοῖς, μετά τινος μάλιστα ὠφελείας, καὶ ἑτέροις τισι χρονικοῖς νοσήμασι.

Στάσις τοῦ σώματος. Ἡ ὀρθία τοῦ σώματος στάσις, καθ' ἣν τοῦτο, καὶ τοι ἀκίνητον ὄν, ἐκτελεῖ ὅμως κινήσεις τινὰς τῶν καμπτήρων καὶ ἐκτεινόντων μυῶν, ἐπὶ σκοπῷ τοῦ

διατηρῆσαι τὴν ἰσορροπίαν, καὶ προλαβεῖν τὴν διηνεκῶς ἐπαπειλουμένην πτῶσιν αὐτοῦ, ὑπάρχει ἄσκησίς τις τοῦ σώματος, ἀλλ᾽ ὑπάγεται τῇ τάξει τῶν παθητικῶν κινήσεων, διότι οὔτε ἐξασκεῖ ἐπιρροήν τινα ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τῶν διαφόρων ὀργάνων, οὔτε αὐξάνει τὴν ζωϊκὴν θερμότητα, ἑπομένως οὔτε τὴν πέψιν ἐπιταχύνει, οὔτε τὴν κυκλοφορίαν· δι᾽ αὐτοὺς τοίνυν τοὺς λόγους ἁρμόζει ἵνα εὑρῃ ἐνταῦθα τὴν οἰκείαν αὐτῆς θέσιν.

Ὅταν ἵσταταί τις ὄρθιος ἐπὶ πολὺν χρόνον, αἰσθάνεται κακουχίαν τινα καὶ κάπωσιν κατὰ τὸν τράχηλον, τὴν ῥάχιν καὶ τὴν ὀσφῦν, ἕνεκα τῆς συστολῆς τῶν μυῶν τῶν μερῶν τούτων, τεινόντων ἵνα ὑποβαστάσωσι τὸ σῶμα κατὰ κάθετον γραμμήν, καὶ διατηρήσωσι τὴν ἰσορροπίαν αὐτοῦ.

Ἡ γονυκλισία, εἶδος στάσεως τοῦ σώματος ἐπὶ τῶν γονάτων, ὑπάρχει λίαν ἐπίπονος, μάλιστα ὅταν παραταθῇ ἐπί τινα χρόνον· ὁ κορμὸς εὑρισκόμενος ἄνευ στηρίγματος κινδυνεύει ἵνα πέσῃ ἔμπροσθεν· ἐντεῦθεν λοιπὸν καὶ ὁ ἀγὼν μέγας, καὶ ἡ κακουχία ὑπάρχει δεινή.

Τῇ στάσει τοῦ σώματος ἀνάγεται καὶ τὸ καθέζεσθαι ἐπὶ ἀνακλίντρου τινος, ἐπὶ ἕδρας, ἢ ἄλλου τινος οἱουδήποτε σώματος. Καὶ τὸ εἶδος τοῦτο τῆς στάσεως παρατεινόμενον ἐπιφέρει κακουχίαν γενικὴν τοῦ σώματος μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλην, κατὰ λόγον τῆς ὑποστηρίξεως τοῦ κορμοῦ. Καί τοι ἔχον δυσάρεστά τινα θεωρεῖται ὅμως τοῦτο ὡς τὸ εὐαρεστότερον καὶ ἀναπαυτικώτερον τῶν λοιπῶν εἰδῶν τῆς στάσεως.

Γ΄. Περὶ Μικτῶν ἀσκήσεων.

Ὑπάρχουσι περιστάσεις τινες, κατὰ τὰς ὁποίας τὸ σῶμα, ἀσκήσεως ἕνεκα, ἐνεργεῖ καὶ πάσχει ταὐτοχρόνως κινήσεις

τινας· ἡ σύγχρονος λοιπὸν ἐκτέλεσις τῶν δύο τούτων εἰδῶν τῶν ἀσκήσεων ἐνεργητικῶν τε καὶ παθητικῶν, ἀποτελεῖ τὴν καλουμένην *Μικτὴν ἄσκησιν*. Ὅσα εἴπομεν ἐν τοῖς προλαβοῦσιν ἀφορῶντα τὰς σωμασκίας ταύτας, ἐνεργητικάς τε καὶ παθητικάς, ἐφαρμόζονται πληρέστατα καὶ ἐνταῦθα· διόπερ παραλείποντες τὴν ἐπανάληψιν τούτων συντομίας ἕνεκα, μεταβαίνομεν ἀμέσως εἰς τὴν περιγραφὴν τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς σωμασκίας ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Περὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς σωμασκίας.

Ὅσοι ἔγραψαν περὶ ἀνατροφῆς τῶν παίδων, θεωροῦντες τὴν σωμασκίαν ὡς συντελοῦσαν τὰ μέγιστα πρὸς σωματικὴν εὐεξίαν, τείνουσαν δὲ καὶ εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι τὴν ἐνέργειαν τῶν διαφόρων τοῦ σώματος λειτουγιῶν τακτικὴν καὶ ἐν πλήρει ἁρμονίᾳ ἐκτελουμένην, συνιστῶσιν αὐτὴν ὡς τὸν πρώτιστον καὶ ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖον ὅρον μιᾶς ἐντελοῦς ἀνατροφῆς σωματικῆς τε καὶ διανοητικῆς. « Καλοῦ γήρως θεμέλιον ἐν παισὶν ἡ τῶν σωμάτων εὐεξία » εἶπεν ὁ Πλούταρχος, ἐπανέλαβον δὲ μετ᾽ αὐτὸν οἱ περὶ τὴν ἀγωγὴν τῶν παίδων ἀσχοληθέντες. Ἀλλὰ τὴν σωματικὴν ταύτην εὐεξίαν οὐδὲν ἕτερον μέσον δύναται ἵνα παραγάγῃ, διατηρήσῃ καὶ ἐξασφαλίσῃ καθ᾽ ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου πλὴν τῆς σωμασκίας. Καὶ ἀληθῶς, ἐὰν λάβωμεν ἐπὶ παραδείγματι δύο νέους ἔχοντας τὴν αὐτὴν ἡλικίαν, καὶ διάγοντας ὑπὸ τὰς αὐτὰς διαιτητικὰς καὶ διανοητικὰς συνθήκας, καταδικάσωμεν δὲ τὸν ἕνα ἐξ αὐτῶν εἰς διηνεκῆ τοῦ σώματος ἀργίαν, καθυποβάλωμεν δὲ τὸν ἕτερον ἐπὶ μίαν ἢ δύο ὥρας κατὰ πᾶσαν ἡμέραν ὑπὸ οἱανδήτινα ἄσκησιν τοῦ σώματος, παρελθόντος χρόνου τινος, ὁποῖον ἔσται τὸ ἀποτέλεσμα τῆς διαφορᾶς τοῦ ζῆν τῶν

δύο τούτων νέων; Ὁ μὲν πρῶτος, στερούμενος τῆς ἀπαιτουμένης ἀσκήσεως καὶ εὐκινησίας πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορρόπίας τῶν τε φυσικῶν καὶ διανοητικῶν αὐτοῦ δυνάμεων, φθείρεται, ὠχριᾷ καὶ μαραίνεται, ὡς τὸ φυλαττόμενον ἔντινι θαλάμῳ ἄνθος. Ὁ δεύτερος δὲ πάλιν, λαβὼν διὰ τῆς σωμασκίας τὴν ἀπαιτουμένην ἀνάπτυξιν καὶ φυσικὴν ζωηρότητα, παραστήσει ἐντελῆ τύπον φυσικῆς καὶ διανοητικῆς ἀνατροφῆς, ὅμοιος ὢν ῥόδῳ, φυομένῳ καὶ ἀνθοῦντι ἐν κήπῳ τινι. Οὐδεὶς δὲ ὑπάρχει, νομίζομεν, ὁ μὴ γινώσκων ὅτι, διὰ τῆς σωμασκίας τὸ μὲν μυϊκὸν σύστημα ἀναπτύσσεται, λαμβάνει δὲ ἐνέργειαν καὶ εὐκινησίαν τελειοτέραν καὶ κομψοτέραν, καὶ ὅτι ὅσῳ πλεῖον ἐργάζεται μέλος τι τοῦ σώματος, τόσῳ ἰσχυρότερον καὶ ἐπιτηδειότερον γίνεται κατὰ τὰς ἐργασίας αὐτοῦ, ὅσῳ δὲ ἠρεμεῖ καὶ ἀκινητεῖ, τόσῳ ἀδύνατον καὶ ἀδρανὲς καθίσταται πρὸς πᾶσαν πρᾶξιν. Τῆς πρώτης περιστάσεως πρόκεινται ἡμῖν εἰς παράδειγμα οἱ βιομήχανοι καὶ χειρώνακτες· οἱ ἀσχολούμενοι δὲ περὶ τὰ γράμματα καὶ τὴν μελέτην, ἔτι δὲ καὶ οἱ ἐν τρυφῇ καὶ ἀργίᾳ διημερεύοντες ὑπάρχουσι τρανωτάτη ἀπόδειξις κατὰ τὴν δευτέραν περίπτωσιν. Ἡ ἀκινησία αὕτη τοῦ σώματος καὶ ἀργία, εἰς ἣν καταδικάζουσιν ἑαυτοὺς οἱ τελευταῖοι οὗτοι, ἐξηγεῖ ἀποχρώντως τὴν ἀνορεξίαν αὐτῶν, καὶ τὴν μετὰ κόπου καὶ δυσκολίας ἐκτελουμένην ἐργασίαν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων. Ὑπάρχει ἀναμφιλέκτον καὶ φυσιολογικῶς ἀποδεδειγμένον ὅτι, ὅταν ἐρεθίζηται ὄργανόν τι διά τῆς ἀσκήσεως, συνερεθίζονται καὶ τὰ μετ᾽ αὐτοῦ ἄμεσον ἢ ἔμμεσον σχέσιν ἔχοντα ὄργανα· ἑπομένως ὁ διὰ τῆς ἀσκήσεως γυμνάζων τὸ σῶμα αὐτοῦ πεινᾷ πλειότερον, πέπτει δ᾽ εὐκολώτερον τὰς τροφάς. Παρετηρήθη δὲ ὅτι, οἱ καταδικασθέντες εἰς δυνεκῆ τοῦ σώματος ἀργίαν καὶ παντελῆ

σχεδὸν ἀκινησίαν ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν, ἢ ἕνεκα ἑτέρας τινος αἰτίας ἀντέχουσι πολὺ μᾶλλον πρὸς τὴν πεῖναν. Διὰ ταύτας οὖν πάσας τὰς αἰτίας, φρόνιμον καὶ πρέπον ἐστὶν ὅπως προηγῆται πάντοτε τῆς ἐργασίας τοῦ νοὸς, ἢ ἄλλης τινος οἱασδηποτοῦν καθιστικῆς ἐργασίας μικρά τις σωματικὴ ἄσκησις, εἷς περίπατος λ. χάρ. γινόμενος μετὰ τὸ γεῦμα ὠφελεῖ οὐκ ὀλίγον.

Ἡ γύμνασις τοῦ σώματος ἐπιῤῥέει καὶ ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, ἀποκαθιστῶσα ταύτας ἐνεργητικωτέρας καὶ ταχυτέρας. συμβάλλει λοιπὸν πρὸς εὐεξίαν σωματικήν.

Ὠφελεῖ ὡσαύτως προλαμβάνουσα τὴν μεγάλην συλλογὴν πιμελῆς ἐν τῷ σώματι, καὶ τὸ ὑπερβολικὸν πάχος ἐξαφανίζουσα· διότι, κατὰ τοὺς φυσιολογικοὺς κανόνας, ἡ ἀποῤῥόφησις γίνεται τόσῳ μᾶλλον ταχυτέρα, ὅσῳ τὸ σῶμα κινεῖται, τόσῳ δὲ βραδυτέρα, καθ᾽ ὅσον τοῦτο ἠρεμεῖ ἀκινητοῦν.

Οὐ μικρὰν δ᾽ ἐπιῤῥοὴν ἐξασκεῖ ἡ σωματικὴ γύμνασις καὶ ἐπὶ τῶν ἐκκρίσεων, τῆς ἀδήλου διαπνοῆς καὶ τῆς θρέψεως. Βεβαιούμεθα περὶ τῆς ὀρθότητος καὶ ἀκριβείας τοῦ φαινομένου τούτου, παραβάλλοντες τοὺς χωρικοὺς πρὸς τοὺς κατοικοῦντας τὰς πόλεις καὶ τοὺς ἁβρῶς διαιτωμένους. Οἱ πρῶτοι, εὑρισκόμενοι ἀείποτε ἐν ἐνεργείᾳ καὶ σωματικῇ κινήσει, ὑπάρχουσιν εὐρωστοι· παρ᾽ αὐτοῖς προσέτι αἱ τρεῖς αὗται λειτουργίαι, ἡ τῶν ἐκκρίσεων δηλονότι, τῆς ἀδήλου διαπνοῆς καὶ τῆς θρέψεως ἐκτελοῦνται ἐν ἁρμονίᾳ καὶ τάξει. Παρὰ δὲ τοῖς ἐν ἀργίᾳ διάγουσι καὶ ἐν ταῖς πόλεσι διαιτωμένοις καὶ πλουσίοις, αἱ λειτουργίαι αὗται τῶν ἐκκρίσεων καὶ τοῦ δέρματος, χαυνούμεναι καὶ διαστρεφόμεναι ἕνεκα τῆς σωματικῆς ἀκινησίας, συνεπάγονται καὶ τὴν διαστροφὴν καὶ ἀταξίαν τῆς μετ᾽ αὐτῶν στενῶς συνδεδεμένης λειτουργίας τῆς θρέψεως.

SISMANOGLIO

Πασίγνωστον δ' ὑπάρχει πόσον συντείνει πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος μία κίνησις, εἷς περίπατος, ἡ ἐργασία τις οἱαδήποτε τοῦ σώματος. Διὰ τῆς ἐργασίας, ὁ ἐν ὑπαίθρῳ ἐργαζόμενος ἄνθρωπος ἀνθίσταται κατὰ τοῦ ψύχους τοῦ χειμῶνος.

Οἱ ἀσχολούμενοι περὶ τὰ γράμματα καὶ τὰς διανοητικὰς ἐργασίας γινώσκουσι καλῶς ὅτι, ἡ σωματικὴ ἄσκησις διεγείρει καὶ ἐξάπτει τὴν δύναμιν τοῦ αἰσθάνεσθαι καὶ σκέπτεσθαι· πόσον δὲ αὕτη τελειοποιεῖ καὶ τὰς αἰσθήσεις οὐδὲ τοῦτο ἀγνοοῦσι. Παρετηρήθη δὲ πολλάκις ὅτι, αἱ ἰδέαι δὲν ἔρχονται ὅταν θέλωμεν, οὔτε δύνασαί τις, καί τοι ἐπιμόνως σκεπτόμενος, ἵνα συλλάβῃ καὶ σχηματίσῃ ἰδέαν τινα καὶ κρίσιν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου, τὸ ὁποῖον σπουδάζει, μένων οἶκοι καὶ κεκλεισμένος ὢν ἐντὸς τοῦ δωματίου αὐτοῦ, ἀλλ' ὅτι μικρά τις γύμνασις, εἷς περίπατος λ. χάρ. ἐν καθαρῷ ἀέρι, ἢ διὰ τῶν κοιλάδων καὶ χλοηφόρων πεδίων, ἀναζωπυροῖ καὶ ἐξάπτει τὴν φαντασίαν οὕτως, ὥστε ἀναπτύσσει πολλάκις ἰδέας, τὰς ὁποίας ἄλλως ἀδύνατον ἦν ἵνα εὕρωμεν οἰκουροῦντες. Ἐδυνάμεθα ἵνα ἀναφέρωμεν ἐνταῦθα πλεῖστα παραδείγματα συγγραφέων καὶ ποιητῶν ἐνδόξων οἵτινες ἐνεπνεύσθησαν ὑπὸ τῆς μούσης αὐτῶν διαβαίνοντες κοιλάδας ἢ διερχόμενοι δάση· περιοριζόμεθα ὅμως ἵνα εἴπωμεν μόνον ὅτι, ὁ Ἰ. Ἰ. Ῥουσσὼ, ὁσάκις προετίθετο ἵνα συγγράψῃ, περιήρχετο τὰ δάση καὶ τὰς κοιλάδας. Ὁ περίπατος, ἔλεγεν οὗτος, ζωογονεῖ τὰς ἰδέας μου, ἡ δὲ κεφαλή μου ἀκινητεῖ χωρὶς τῶν ποδῶν.

Καὶ ταῦτα μὲν εἰσι τὰ ἐπὶ τοῦ σώματος ἀποτελέσματα τῆς σωμασκίας, ὅταν αὕτη ἢ μετρία καὶ μὴ διαρκὴς, ἀλλὰ διακοπτομένη, ὁσάκις τὸ σῶμα ἄρχεται τοῦ αἰσθάνεσθαι κόπωσιν. Ὅταν δὲ ὑπερβῇ τὰ ὅρια τοῦ μετρίου, παρ-

ράγει ἀποτελέσματα οὐχὶ τοσοῦτῳ εὐάρεστα· διότι τότε, ἐπιταχύνουσα τὴν κυκλοφορίαν ὑπὲρ τὸ δέον, αὐξάνουσα δὲ καὶ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, ἐπιφέρει κατ' ἀνάγκην τὴν κόπωσιν αὐτοῦ πρῶτον, ἔπειτα δὲ καὶ τὴν ἐξάντλησιν τῶν ζωϊκῶν δυνάμεων· ἡ κόπωσις δὲ τοῦ σώματος ἐπαναλαμβανομένη συνεχῶς ἐπιφέρει τὴν ἶσχνανσιν αὐτοῦ, καὶ προδιατίθησι τοῦτο πρὸς διαφόρους ἀσθενείας, ἰδίως δὲ πρὸς τοὺς τυφοειδεῖς πυρετοὺς καὶ λοιπὰς τοιούτου εἴδους γενικὰς νόσους. Ἡ κατάχρησις τῆς σωμασκίας ἐξαντλεῖ ὡσαύτως καὶ παραλύει καὶ τὰς διανοητικὰς δυνάμεις. Καθὼς δὲ τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα, οὕτω καὶ ὁ ἐγκέφαλος πίπτει ὑπὸ τὸ βάρος τῆς ἐργασίας, ἀποκαθιστάμενος ἀδρανὴς καὶ ἀνίκανος περὶ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν αὐτοῦ, αἵτινες διὰ τὸν λόγον τοῦτον διαταράττονται.

Τροφὴ ἄφθονος καὶ εὔχυμος, καὶ ἀκινησία ἐντελὴς σχεδὸν τοῦ σώματος παράγουσιν ὅλως ἀντίθετα τῶν προαγουμένων ἀποτελέσματα. Ἡ ποσότης τῆς πιμελῆς αὔξεται, ὁ ἄνθρωπος ἐπαπειλεῖται ὑπὸ ἀρθρίτιδος καὶ λιθιάσεως, οἱ δὲ μῦς αὐτοῦ, μεταβληθέντες εἰς πιμελώδη κατάστασιν, ἀποβάλλουσι τὴν δύναμιν καὶ ἕξιν τοῦ ἐκτελεῖν τὰς κινήσεις αὐτῶν, ἐπὶ τέλους δ' ἐπέρχεται καὶ ἀτροφία τῶν μελῶν τοῦ σώματος.

Κατά τινας περιστάσεις ὁ ἄνθρωπος διάζεται ὅπως ἀναπτύξῃ ὑπερβολικὴν δύναμιν πρὸς ἐκτέλεσιν κινήσεών τινων, καθὼς ὅταν πρόκηται ἵνα ὑπερπηδήσῃ βόθρον τινα ἢ τάφρον, ἢ ἀνυψώσῃ βάρος τι ἰσχυρὸν κλπ. Ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, διάφορα δυσάρεστα συμπτώματα ἐπισυμβαίνουσιν, ἕνεκα τῆς ὑπερβολικῆς ταύτης τοῦ σώματος κινήσεως καὶ τῆς ἐπιφερομένης βίας. Ἐντεροκήλαι, συμφορήσεις καὶ αἱμορραγίαι ἐγκεφαλικαὶ, ἐμφύσημα τῶν πνευμόνων,

ῥῆξις τῶν μεγάλων αἱμορρόων ἀγγείων καὶ τῆς καρδίας αὐτῆς ἐνίοτε εἰσὶν ἐκ τῶν συνθετοτέρων φαινομένων κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην.

Κανόνες ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τῇ σωμασκίᾳ. Ἡ κίνησις καὶ ἡ ἄσκησις τοῦ σώματος, ὅταν γίνωνται μετρίως καὶ μὴ διήκουσαι μέχρι τοῦ ἐπαγαγεῖν κόπωσιν, ἔχουσιν, ὡς ἴδομεν, ἀποτελέσματα εὐάρεστα καὶ χρήσιμα πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ ἀνάπτυξιν τῶν σωματικῶν δυνάμεων. Τὸ βρέφος μὴ δυνάμενον ἐκτελέσαι ἀφ' ἑαυτοῦ οὐδεμίαν κίνησιν, χρήζει τῆς βοηθείας ἑτέρων. Κινοῦντες λοιπὸν τοῦτο ἐν τῇ κοιτίδι αὐτοῦ κατακείμενον, ἐκτελοῦμεν ἐντελῶς τὸν σκοπόν. Ἡ μικρὰ αὕτη κίνησις ἀρκεῖ ἵνα ἀναπτύξῃ τὸ μυϊκὸν τοῦ βρέφους σύστημα καὶ διευκολύνῃ τὰς πεπτικὰς τούτου δυνάμεις. Ὁ παῖς δὲ, διὰ τῶν ἀκαταπαύστων αὐτοῦ κινήσεων συνεργεῖ εἰς τὴν βαθμιαίαν καὶ τακτικὴν τῶν μυῶν ἀνάπτυξιν, καὶ συμβάλλει πρὸς αὔξησιν τοῦ σώματος. Καθ' ὅλας δὲ τὰς λοιπὰς τῆς ἡλικίας περιόδους ἡ γύμνασις ὑπάρχει ἀναγκαία, δέον ὅμως ὅπως γίνηται ἐντέχνως πως καὶ κατὰ τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας κανόνας. Καὶ μέχρις ἐσχάτου γήρως ἡ ἄσκησις ὠφελεῖ, μεταβαλλομένη ὅμως καὶ ἀνάλογος οὖσα πρὸς τὰς σωματικὰς τοῦ προβεβηκότος τὴν ἡλικίαν ἀνθρώπου δυνάμεις.

Οὐ μόνον δὲ τοῖς ἀνδράσιν, ἀλλὰ καὶ ταῖς γυναιξὶ συμφέρει καὶ ἀναγκαία ὑπάρχει ἡ σωματικὴ γύμνασις. Αἱ πλεῖσται τῶν γυναικῶν, ἕνεκα τῆς κοινωνικῆς αὐτῶν θέσεως, οἰκουροῦσι τὸ πλεῖστον τοῦ χρόνου, ἀσχολούμεναι μόνον περὶ τὴν διευθέτησιν τοῦ οἴκου, καὶ ἐκτελοῦσαι ἔργα οὐδεμίαν ἢ μικράν τινα ἄσκησιν ἀπαιτοῦντα. Ἡ ἔλλειψις λοιπὸν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως ἐπιφέρει ταύταις ἀνορεξίαν, δυσπεψίαν, ἀτονίαν τῶν ὀργάνων, καὶ τελευταῖον, παρεκτροπὰς τῶν λειτουργιῶν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, δυσμηνόρροιαν δηλονότι, λευκόῤῥοιαν, καὶ λοιπὰ τοιαῦτα πάθη, τῶν ὁποίων ἡ κυριωτέρα ἕδρα ὑπάρχει ἡ μήτρα. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι τὰ ἐκ τοιούτων γυναικῶν προερχόμενα τέκνα φέρουσι μεθ' ἑαυτῶν ἴχνη ἀνεξάλειπτα τῆς δυσκρασίας τῶν μητέρων, διότι καὶ ταῦτα εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον καχεκτικά, ἀδύνατα καὶ προδιατεθειμένα πρὸς πάσας τὰς ἀδυναμικὰς ἀσθενείας, τῶν ὁποίων αἰτία πρωτίστη καὶ πηγὴ ὑπάρχει ἡ σαθρὰ καὶ σαλευομένη τῶν τεκουσῶν ταῦτα μητέρων ὑγεία. **Qualis mater, talis filius.**

Ἡ γύμνασις τοῦ σώματος συντελεῖ ἐπίσης εἰς τὸ βελτιῶσαι καὶ ἐνδυναμῶσαι τὸ ἀσθενὲς καὶ εὔθρυπτον σῶμα ἀτόμου τινος· τοῦτο δὲ ἀποτελεῖται κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, πρὶν ἢ οἱ μῦς τοῦ σώματος λάβωσιν ὅτι τὴν πλήρη αὐτῶν ἀνάπτυξιν. Τοῦτο προτίθεται ἡ κυρίως λεγομένη *Γυμναστικὴ*, ἤτοι, ἡ τέχνη, ἡ διευθύνουσα τὰς διαφόρους τοῦ σώματος ἀσκήσεις κατὰ τοιόνδε ἢ τοιόνδε τρόπον γινομένας. (*)

Ἡ ἐπιῤῥοὴ τῆς ἀσκήσεως ἐκτείνεται καὶ μέχρι τοῦ μεταβάλλειν τὰς κρᾶσεις, ἀρκεῖ μόνον ὅπως γίνηται αὕτη μετὰ τῆς δεούσης προφυλάξεως. Περίπατος μέτριος ἐν ὑπαίθρῳ γινόμενος, καὶ ἐπαναλαμβανόμενος κατὰ πᾶσαν ἡμέ-

(*) Οὐ πολὺς ὑπάρχει χρόνος, ἀφ' ὅτου οἱ ἀναδεχόμενοι τὴν σωματικὴν καὶ διανοητικὴν τῶν παίδων ἀνατροφὴν, καταναήσαντες τὴν ἐκ τῆς γυμναστικῆς προκύπτουσαν μεγίστην ὠφέλειαν συνέστησαν καὶ παρ' ἡμῖν ἔν τισι τῶν ἐκπαιδευτικῶν καταστημάτων γυμνάσια καὶ ἀγῶνας ἐπὶ σκοπῷ ἵνα οἱ ἐκπαιδευόμενοι παῖδες, καλλιεργοῦντες τὴν διάνοιαν, ἐξασκῶσι καὶ τὸ σῶμα αὐτῶν ὑπὸ παιδαγωγοὺς εἰδήμονας τῆς γυμναστικῆς τέχνης. Τὸ ὑγιεινὸν τοῦτο καὶ φρόνιμον μέτρον, ὅπερ περιποιεῖ πολλὴν τιμὴν τοῖς τὰ τῆς παιδείας διέπουσι, ὑπάρχει ἐξ ἐκείνων, τὰ ὁποῖα πᾶς φίλος τοῦ καλοῦ εὔχεται ἅπαξ ἤδη ἐφαρμοζόμενα γενικώτερον, πραγματοποιούμενα δὲ μετὰ πλείονας ζήλου.

ραν, συμβάλλει οὐκ ὀλίγον τοῖς ἔχουσι λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν· ἔτι δὲ μᾶλλον συντελεῖ οὗτος τοῖς ἔχουσιν αἱματώδη κρᾶσιν, ὅταν μάλιστα παρατείνηται ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε ἐπιφέρειν πολλάκις καὶ τὴν κόπωσιν τοῦ σώματος· ἐννοεῖται ὅμως ὅτι τὴν ἄσκησιν ταύτην δέον ὅπως συνοδεύωσι καὶ ἕτερά τινα οὐχ ἧττον ταύτης οὐσιώδη, οἷον, ἐγκράτεια ἀπὸ πάσης καταχρήσεως, ὀλιγοφαγία καὶ ὑδροποσία, ἢ τοὐλάχιστον χρῆσις τοῦ οἴνου κεκραμένου μετὰ πολλοῦ ὕδατος· ἄνευ τῶν συνθηκῶν τούτων, καὶ ἡ ἐκ τῆς ἀσκήσεως ταύτης ὠφέλεια ἔσεται μικρὰ καὶ βραχυχρόνιος. Ἐπειδὴ δὲ οἱ νευρικὴν τὴν κρᾶσιν ἔχοντες εἰσὶν εὐερέθιστοι, τὸ δὲ νευρικὸν αὐτῶν σύστημα ὑπάρχει λίαν ἀνεπτυγμένον, ἀναγκαῖον ἐστὶν ὅπως ἀντισταθμίσωμεν τὴν διεγερτικότητα ταύτην καὶ εὐαισθησίαν τούτου· ἐκτελοῦμεν δὲ τοῦτο διὰ μιᾶς φρονίμου καὶ καλῶς διευθυνομένης σωματικῆς ἀσκήσεως, ἥτις ἀναπτύσσουσα τὸ μυϊκὸν σύστημα καταβάλλει καὶ ἐξουδετεροῖ τὴν ὑπερέχουσαν ἐρεθιστικότητα τοῦ νευρικοῦ συστήματος.

Οἱ πολύσαρκοι καὶ εὐτραφεῖς ἔχουσι πλείονα ἀνάγκην τῆς σωμασκίας ἢ οἱ λοιποὶ τῶν ἀνθρώπων. Περίπατος παρατεινόμενος ἐφ' ἱκανὸν χρόνον, καὶ βοηθούμενος ὑπὸ μικρᾶς ποσότητος τροφῶν, οὐχὶ λίαν εὐχύμων, τὰ δύο ταῦτα μέσα εἰσὶ τὰ καταλληλότερα καὶ τὰ μᾶλλον συντελεστικὰ διὰ τοὺς ἔχοντας ἄφθονον πιμελὴν καὶ πολυσάρκους ἀνθρώπους.

Σημειωτέον ὅμως ὅτι, ἡ γύμνασις τοῦ σώματος ἐπιβάλλεται μὲν παντὶ ἀνθρώπῳ, ἀλλὰ διατηρουμένων, ὅσον ἔνεστι, τῶν ἕξεων ἑνὸς ἑκάστου. Ὑποχρεοῦντες ἄνθρωπόν τινα πολύσαρκον, πολυφάγον καὶ δυσκίνητον εἰς βιαίας καὶ ἐπανειλημμένας τοῦ σώματος ἀσκήσεις ἐντὸς βραχέος χρόνου, δῆλόν ἐστιν ὅτι ἀντὶ ὠφελείας παρέξομεν τούτῳ

ἀναμφιβόλως βλάβην τινά· ἁρμόζει λοιπὸν κάλλιον τοῖς τοιούτοις ἡ βραδεῖα καὶ κατὰ πρόοδον γινομένη ἄσκησις τοῦ σώματος.

Ὡς καὶ ἄλλοτε καὶ πολλάκις εἴπομεν, οἱ κατοικοῦντες τὰ ψυχρὰ καὶ βόρεια κλίματα ἔχουσιν ἀνάγκην πολὺ μείζονος σωματικῆς ἀσκήσεως, μικροτέρας οἱ κάτοικοι τῶν εὐκράτων, ἔτι δὲ μικροτέρας οἱ ὑπὸ τὰς διακεκαυμένας ζώνας οἰκοῦντες.

Τελευταῖον, ἡ γύμνασις τοῦ σώματος ἐξήρτηται καὶ ἐκ τῶν διαφόρων ἐπαγγελμάτων, τὰ ὁποῖα ἕκαστος τῶν ἀνθρώπων μετέρχεται. Οὕτως, ὁ ἐξασκῶν οἱονδήποτε ἐπάγγελμα, μὴ ἀπαιτοῦν οὐδεμίαν ἢ τοὐλάχιστον μικράν τινα κίνησιν, ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος δὲν δύναται βεβαίως ἵνα ὑποστῇ, ἄνευ κόπου καὶ μόχθου πολλοῦ, σωματικὴν ἄσκησιν τοιαύτην, ὁποίαν ὑφίσταται καὶ ὁ ἐν ταλαιπωρίαις καὶ μόχθοις ἐργαζόμενος, καὶ τὸ σῶμα αὐτοῦ ἀδιαλείπτως καταπονῶν καὶ κατατρύχων διὰ τῆς ἐπιπόνου ἐργασίας.

SISMANOGLIO

ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΛΑΣΙΣ.

Ἠθικὰ, αἰσθητικὰ καὶ διανοητικὰ φαινόμενα ἢ ἀντιληπτικὰ (Percepta).

Τὰ κατὰ διαφόρους τρόπους προσβάλλοντα τὸ κεντρικὸν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ὄργανον ἐξωτερικὰ καὶ ἐσωτερικὰ ἀντικείμενα, ἐνεργοῦσιν οὕτω πως ἐπ' αὐτοῦ, ὥστε διεγείρουσι τοῦτο πρὸς διαφόρους πράξεις. Αἱ καλούμεναι αἰσθήσεις, ἀντιλήψεις, ἰδέαι, πάθη κλπ. οὐδὲν ἕτερόν εἰσιν ἢ δυνάμεις τῆς ψυχῆς, κέντρον ἔχουσαι καὶ ἕδραν τὸν ἐγκέφαλον, ὅστις, διεγειρόμενος ὑπὸ τῶν ἐντὸς καὶ ἐκτὸς τοῦ σώματος ἡμῶν πολλῶν καὶ ποικίλων ἀντικειμένων, διεγείρει ἀκολούθως τὴν ψυχὴν εἰς τὸ ἐνεργεῖν καὶ πράττειν κατὰ τὴν ἐπιγενομένην αὐτῇ ἐντύπωσιν· διὰ τοῦ ἐγκεφάλου λοιπὸν ἡ ψυχὴ λαμβάνει ἰδέαν τοῦ ἐντὸς καὶ ἐκτὸς κόσμου. Τὸ κεντρικὸν τοῦτο τῶν νεύρων ὄργανον προΐσταται καὶ προεδρεύει ὡσαύτως τῶν διαφόρων τοῦ σώματος λειτουργιῶν, ῥυθμίζον αὐτὰς καὶ διατιθὲν οὕτως, ὥστε μὴ διαταράττηται ἡ πρὸς ἀλλήλας ὑπάρχουσα ἁρμονία καὶ σχέσις. Ἀλλὰ τὸ κοινὸν ταῦτο αἰσθητήριον ὄργανον (sensorium commune), διὰ τοῦ ὁποίου ἡ ψυχὴ ἀντιλαμβάνεται τῶν διαφόρων ἐντυπώσεων, διανοεῖται, σκέπτεται, ἐνεργεῖ, καὶ διατίθεται εὐαρέστως ἢ δυσαρέστως, ὁ ἐγκέφαλος, λέγομεν, ἐπηρεάζεται πολλάκις ὑπὸ διαφόρων αἰτίων, τῶν ὁποίων ἡ ἐνέργεια παρατεινομένη ἔχει ἐπιβλαβῆ ἐπιρροὴν καὶ ἐπὶ τῆς ὑγείας.

Ἐν τῇ κλάσει ταύτῃ προτιθέμενοι ἵνα καταδείξωμεν ὁποιά τινά εἰσι τὰ ἐπενεργοῦντα ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τοῦ κεντρικοῦ ὀργάνου, καὶ ἑπομένως ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου, ὁποῖα δὲ ὑπάρχουσι τὰ μᾶλλον πρόσφορα θεωρούμενα μέσα, ὅσα ἡ Ὑγιεινὴ ὑπαγορεύει ὅπως ἀντιτάξωμεν κατ' αὐτῶν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ἐπιλαμβανόμεθα τοῦ ἔργου τούτου, ἀρχόμενοι ἀπὸ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων καὶ τῶν δι' αὐτῶν παραγομένων αἰσθήσεων. Μεταβαίνοντες ἔπειτα εἰς τὸ περὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων Κεφάλαιον, ἐξετάσομεν ἀλληλοδιαδόχως τὰς διαφόρους τῆς ψυχῆς δυνάμεις πάντοτε ὑπὸ ἔποψιν ὑγιεινήν· εἰπόντες δέ τινα καὶ περὶ τῶν παθῶν τῆς ψυχῆς ἐν ἰδίῳ Κεφαλαίῳ, ἀποπερατώσωμεν τὴν σπουδὴν ἑνὸς ἐκ τῶν οὐσιωδεστέρων καὶ τὰ μάλιστα περιέργων τῆς Ὑγιεινῆς ἀντικειμένων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ.

Αἱ διὰ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων παραγόμεναι ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ αἰσθήσεις δὲν ἔχουσιν οὔτε τὴν αὐτὴν ἀείποτε ἀνάπτυξιν καὶ ἐντέλειαν, οὔτε τὸν αὐτὸν βαθμὸν τῆς ἐνεργείας. Κατὰ τὴν νηπιακὴν ἡλικίαν, κατὰ τοὺς πρώτους μάλιστα ἀπὸ τῆς γεννήσεως μῆνας, αἱ αἰσθήσεις αὗται ἀδρανεῖς οὖσαι καὶ ἀπονεναρκωμέναι, οὕτως εἰπεῖν, ἄρχονται μόλις τοῦ ἀναπτύσσεσθαι περὶ τὰ τέλη τοῦ πρώτου ἔτους, τελειοποιούμεναι βραδύτερον διὰ τῆς καλλιεργείας καὶ τῆς πείρας, ἐνεργεῖν δὲ ἐντελέστερον τὰς λειτουργίας αὐτῶν, καθόσον καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἄρχεται ἤδη τῶν ἐργασιῶν αὐτοῦ. Ἔκτοτε τὰ περικυκλοῦντα τὸ βρέφος σώματα διεγείρουσι

τὴν περιέργειαν, καὶ ἑλκύουσι τὴν προσοχὴν αὐτοῦ· ἐκτείνει ὅθεν τὰς χεῖρας ὅπως συλλάβῃ ταῦτα καὶ ἑλκύσῃ πρὸς ἑαυτὸ· ἔκτοτε δὲ ἄρχεται τοῦ δεικνύειν ἀγάπην καὶ συμπάθειαν πρὸς τὴν θηλάζουσαν τοῦτο τροφόν. Πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης πᾶσαι αἱ πράξεις καὶ κινήσεις τοῦ βρέφους ὑπάρχουσιν ὅλως ὁρμέμφυτοι.

Διὰ τῶν αἰσθήσεων λαμβάνομεν γνῶσιν τῶν διαφόρων καταστάσεων τοῦ ἡμετέρου σώματος δυνάμει τῶν αἰσθητηρίων νεύρων, διὰ τῶν ὁποίων κοινωνοῦμεν πρὸς τὰ ἐξωτερικὰ σώματα, ὧν αἱ ποιότητες καὶ μεταβολαὶ γνωστοποιοῦνται ἡμῖν δι' ἐκείνων. Τὰ αἰσθητήρια ὄργανα, προωρισμένα ὄντα ἵνα ἐπιτρέπωσι τῷ ἀνθρώπῳ τοῦ ἰδιοποιεῖσθαι τὰ συμφέροντα καὶ ὠφέλιμα τούτῳ πράγματα, καὶ προφυλάττωσιν αὐτὸν ἀπὸ τῶν περιτοιχούντων αὐτὸν κινδύνων, δέον ὅπως ὦσιν ἀβλαβῆ καὶ ἀκέραια ἵνα ἐπιτύχωσι τοῦ σκοποῦ αὐτῶν.

Τρία τινα φαινόμενα, διακρινόμενα ἀπ' ἀλλήλων, καὶ ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖα ὑπάρχοντα, ἀποτελοῦσι τὴν ἐνέργειαν τῶν αἰσθήσεων· πρῶτον, ἡ ἐντύπωσις τῶν ἀντικειμένων ἢ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐπὶ τῶν αἰσθήσεων ἐνεργουμένη καὶ ἐρεθίζουσα ταύτας· δεύτερον, ἡ διάδοσις τῆς ἐντυπώσεως ταύτης εἰς τὸν ἐγκέφαλον διὰ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· τρίτον δὲ καὶ τελευταῖον, ἡ ἀντίληψις ὑπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ἐγκεφάλου. Τὰ τρία ταῦτα φαινόμενα ἀπαιτοῦσιν ἀπόλυτον ἀκεραιότητα τῶν προωρισμένων πρὸς ἐκπλήρωσιν τούτων ὀργάνων, οἷον, τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, τῶν αἰσθητηρίων νεύρων, ἅτινα διαβιβάζουσιν εἰς τὸν ἐγκέφαλον τὴν ἐπιγενομένην ἐντύπωσιν, καὶ τοῦ ἐγκεφάλου, ὅστις δέχεται τὰ νεῦρα ταῦτα. Πλὴν δὲ τῆς δυνάμεως ταύτης τοῦ ἀντιλαμβάνεσθαι τῶν ἐντυπώσεων, καὶ

ἰδιοποιεῖσθαι ταύτας, ὁ ἐγκέφαλος ἔχει προσέτι τὴν ἰδιότητα τοῦ μεταβάλλειν αὐτὰς τροποποιεῖν καὶ ἐξασκεῖν καθ' ὁποιονδήποτε τρόπον βούλεται.

Τὸ αἴσθημα ὑπάρχει κοινὸν πασῶν τῶν αἰσθήσεων, ἀλλ' ὁ τρόπος τοῦ αἰσθάνεσθαι διαφέρει ἐν ἑκάστῃ τούτων. Διὰ τοῦτο διακρίνουσι πέντε αἰσθήσεις, τὴν ὅρασιν, τὴν ἀκοήν, τὴν γεῦσιν, τὴν ὄσφρησιν καὶ τὴν ἁφήν. Περὶ τῶν αἰσθήσεων τούτων πρόκειται ἵνα πραγματευθῶμεν ἤδη.

§. 1. Ὅρασις.

Δὲν ἁρμόζει βεβαίως ἐν συγγράμματι τοιούτῳ ὅπως ἀναπτύξωμεν λεπτομερῶς τὴν θεωρίαν τῆς ὁράσεως. Τὸ ἀντικείμενον τοῦτο, λίαν περίεργον ἄλλως, ἀνήκει μᾶλλον τῇ Φυσικῇ. Πεπεισμένοι ὅμως ὄντες ὅτι εὐαρεστοῦμεν τοῖς μὴ ἔχουσι τυχὸν γνῶσιν, ἔστω καὶ μικράν, τοῦ τρόπου, καθ' ὃν ἐκτελεῖται ἡ ὅρασις, νομίζομεν ὅτι πράττομεν ἔργον οὐχὶ ἀσύγγνωστον, ἐὰν, παρεκτρεπόμενοι μικρὸν τοῦ προκειμένου, δῶμεν περὶ ὁράσεως ἐξηγήσεις τινας, αἵτινες χρησιμεύσουσιν ἡμῖν καὶ ἐν τοῖς ἑφεξῆς ῥηθησομένοις.

Πᾶσα ἀκτὶς φωτὸς, ἀποπεμπομένη ἀμέσως ἀπ' αὐτοφώτου τινὸς σώματος, ἢ ἀνταναklωμένη ἀπὸ ἐπιφανείας ἑτεροφώτου, προσβάλλουσα δὲ τὸν ὀφθαλμὸν, καὶ διερχομένη διὰ τῶν στερεῶν καὶ ὑγρῶν μερῶν, ἐξ ὧν οὗτος σύγκειται, διήκει, θλωμένη πρὸς τὸν ὀφθαλμικὸν ἄξονα, μέχρι τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς χιτῶνος, ὅστις ἐστὶ καὶ ὁ ἐσωτερικὸς τοῦ ὀφθαλμοῦ χιτών. Ἑκάστη λοιπὸν ἀκτὶς φωτεινὴ συνερχομένη ἐπὶ τοῦ χιτῶνος τούτου, ὡς ἐπὶ ἑστίας τινος, ἀποτελεῖ μεθ' ἑτέρων ὁμοίων ἀκτίνων ἐνδαλμάτιον, ἕκαστον σημεῖον τοῦ ὁποίου ἐρεθίζει τὸ ἀντιστοιχοῦν σημεῖον τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς χιτῶνος. Ὁ ἐρεθισμὸς δὲ οὗτος, δι-

καθιβαζόμενος διὰ τοῦ ὀπτικοῦ νεύρου εἰς τὸν ἐγκέφαλον, διατίθησιν αὐτὸν οὕτως, ὥστε γίνονται ἡμῖν καταληπτὰ ἀμέσως μὲν τό, τε φῶς καὶ τὰ χρώματα αὐτοῦ, ἐμμέσως δὲ διὰ τούτων αἰσθανόμεθα καὶ τὰς ἐπιφανείας καὶ περιγραφὰς τῶν, ἀφ' ὧν τὸ φῶς ἀνταναικλᾶται, σωμάτων. Ὁ ὀφθαλμὸς λοιπὸν προώρισται ἵνα διοχετεύῃ τὴν εἰκόνα τῶν ἐξωτερικῶν ἀντικειμένων, παρέχων τὴν ἰδέαν τοῦ σχήματος, τοῦ μεγέθους, καὶ λοιπῶν αὐτῶν ἰδιοτήτων. Οὕτω πως ἐξηγεῖται τὸ φαινόμενον τῆς ὁράσεως. Πᾶσαι αὗται αἱ ἰδιότητες ἀποτελοῦσι τὴν ὄψιν μίαν τῶν εὐγενεστέρων αἰσθητικῶν δυνάμεων, καὶ ἀνωτέραν τῶν λοιπῶν αἰσθήσεων.

Δύο τινα παρίστανται τῇ Ὑγιεινῇ ἐνταῦθα εἰς σπουδήν· πρῶτον, τὸ ἀπό τινος σώματος ἐκπεμπόμενον φῶς, οὗ τινος ἡ ἐπίτασις διαφέρει, ἀναλόγως τῶν διαφόρων περιστάσεων· καὶ δεύτερον, τὸ χρῶμα, ὅπερ παράγεται ἔκ τε τῶν διαφόρων ἰδιοτήτων τῶν σωμάτων, καὶ ἐκ τοῦ τρόπου, καθ' ὃν ταῦτα ἄλλας μὲν τῶν ἀκτίνων ἀνταναικλῶσι, ἄλλας δὲ ἀποῤῥοφῶσι.

1ον Ὅταν τὸ προσβάλλον τὸν ἀμφιβληστροειδῆ χιτῶνα φῶς ὑπάρχῃ λίαν ζωηρὸν, οὗτος ἐρεθίζεται ὑπερβαλλόντως, ἡ κόρη συστέλλεται, τὰ βλέφαρα συσπῶνται, αἱ δὲ ὀφρῦς καταπίπτουσιν· ἐὰν δὲ ἀτενίσῃ τις εἰς τὸν ἥλιον, τότε τὰ βλέφαρα κλείουσιν ὁλοτελῶς καὶ μετὰ σπασμωδικῆς τινος κινήσεως, ἡ δὲ ὅρασις ὑπάρχει ὅλως ἀδύνατος. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ἐπέρχεται ἐνίοτε καὶ ἀμαύρωσις τῶν ὀφθαλμῶν· συνηθέστερον ὅμως ἡ ὅρασις ἀμβλύνεται ἐπί τινα χρόνον. Ὅ,τι δὲ ἀποτελεῖ τὸ ἡλιακὸν φῶς ἐπὶ τῶν ὀφθαλμῶν τῶν ἀτενιζόντων εἰς τὸν ἥλιον, αὐτὸ τοῦτο ἐπισυμβαίνει καὶ τοῖς σιδηρουργοῖς, τοῖς μεταλλουργοῖς καὶ πᾶσιν ἐκείνοις, ὅσοι συγκεντροῦσιν ἐπὶ τοῦ ἔργου αὐτῶν τὸ ἡλιακὸν φῶς

διὰ τῆς ὑέλου, ὅπως πράττουσι τοῦτο συνήθως οἱ ὡρολογοποιοὶ κλπ. Παρ' αὐτοῖς αἱ φλεγμοναὶ τῶν ὀφθαλμῶν προηγοῦνται συνήθως τῆς ἀμαυρώσεως. Αὐτὰ ταῦτα τὰ φαινόμενα παρατηροῦνται καὶ ὅπου ὁ ἥλιος ὑπάρχῃ θερμὸς, τὸ δὲ ἔδαφος τῆς γῆς πρόσφορον εἰς τὸ ἀνταναικλᾶν τὰς ἀκτίνας αὐτοῦ. Ἰδοὺ διὰ ποίαν αἰτίαν οἱ κάτοικοι τῆς Αἰγύπτου καὶ Ἀφρικῆς ὑποκείμενοί εἰσιν ἀείποτε τῇ ὀφθαλμίᾳ. Προσέτι καὶ ὅπου ὑπάρχει διηνεκὴς χιὼν, ὡς κατὰ τὰ ὑπερβόρεια κλίματα, ἀνταναικλῶσα τὸ ἡλιακὸν φῶς, παρατηροῦνται τοιαῦτα συμπτώματα, ἀλλὰ κατὰ μικρότερον βαθμόν.

Ὅταν δὲ τὸ προσβάλλον τὸν ὀφθαλμὸν φῶς ὑπάρχῃ ἠλαττωμένον, ἢ ἐλλείπει παντάπασι, τοῦθ' ὅπερ συμβαίνει σκότους ὄντος, οὗτος στερούμενος τότε τοῦ ἐρεθίζοντος αὐτὸν συνήθως μέσου, ἀπόλλυσι τὴν εὐαισθησίαν αὐτοῦ κατὰ μέγα μέρος, ἢ, κάλλιον εἰπεῖν, διαστρέφεται οὕτως, ὥστε καὶ μία ἀκτὶς φωτὸς ἀσθενοῦς προσπίπτουσα ἐπ' αὐτοῦ ἐπιφέρει θάμβος μέγα· ἄλλοτε δὲ πάλιν ἡ εὐαισθησία αὐτοῦ ὑπάρχει τοσοῦτον ἀνεπτυγμένη, ὥστε δύναται ἵνα διακρίνῃ τὰ σώματα ἐν πλήρει σκότει.

2ον Ὅταν τὸ διερχόμενον οἱονδήποτε διαφανὲς σῶμα ἡλιακὸν φῶς θλᾶται, οὐ μόνον μεταβάλλει τὴν διεύθυνσιν αὐτοῦ, ἀλλ' ἀναλύεται προσέτι εἰς τὰ, ἐξ ὧν συντίθεται, χρώματα. Τὸ φαινόμενον τοῦτο τῶν διαφόρων χρωμάτων τοῦ φωτὸς παρατηρεῖται μάλιστα, ὅταν ἀκτὶς φωτεινὴ διέρχηται δι' ὑελίνου πρίσματος· τότε ἀντὶ ἑνὸς χρώματος, ὁποῖον παρίστα πρὶν ἢ θλασθῇ ἡ ἀκτὶς αὕτη διερχομένη τὸ πρίσμα, διακρίνομεν τὰ ἑπόμενα ἑπτὰ κυριώτερα χρώματα· τὸ ἐρυθροῦν, τὸ χρυσοειδὲς, τὸ ὠχρὸν, τὸ πράσινον, τὸ κυανοῦν, τὸ πορφυροῦν καὶ τὸ ἰῶδες.

Ἐὰν παρατηρήσωμεν διὰ τοῦ πρίσματος ἐν σῶμα ὁποιοενδήποτε τῆς φύσεως, διακρίνομεν διάφορα αὐτοῦ χρώματα· τοῦτο δηλοῖ ὅτι, τὰ φυσικὰ τῶν σωμάτων χρώματα οὐκ εἰσιν ἁπλᾶ.

Κατὰ τὸν Νεύτωνα, ἡ ποικιλία τῶν χρωμάτων, τὰ ὁποῖα παριστῶσι τὰ διάφορα σώματα, ἐξηγεῖται ἐκ τῆς ἰδιότητος, τὴν ὁποίαν ἔχουσι τὰ τελευταῖα ταῦτα τοῦ ἀπαρρόφᾶν μέν τινας τῶν ἀκτίνων τοῦ φωτὸς, ἀντανακλᾶν δ ἑτέρας.

Τὰ διάφορα τῶν ἀντικειμένων χρώματα ἐνεργοῦσι διαφοροτρόπως ἐπὶ τοῦ ὀφθαλμοῦ. Οὕτω, τὸ πράσινον καὶ κυανοῦν, ἅπερ εἰσὶ τὰ μᾶλλον διεσπαρμένα ἐν τῇ φύσει χρώματα, οὐδόλως παρενοχλοῦσι τοῦτον· ἕτερα ὅμως, ὡς τὸ ἐρυθροῦν καὶ τὰ προσεγγίζοντα τούτῳ, ἐπιφέρουσιν αἴσθησίν τινα ἀλγεινὴν, κεφαλαλγίαν καὶ ταραχὴν τῆς ὄψεως.

Ὁ ὀφθαλμὸς ἐνίοτε ὑπάρχει κατὰ τοσοῦτον βαθμὸν εὐρέθιστος, ὥστε καὶ τὸ μικρότερον καὶ ἀμυδρὸν φῶς παρενοχλεῖ τοῦτον. Ἵνα προλάβωσι λοιπὸν τὰ τοιαῦτα δυσάρεστα, ἐπενόησαν μέσα τινα θεραπεύοντα καὶ μετριάζοντα τὴν εὐαισθησίαν ταύτην τῶν ὀφθαλμῶν. Τὰ μέσα δὲ ταῦτα εἰσιν αἱ κεχρωματισμέναι ὕελοι πράσιναι ἢ κυαναῖ· αὗται τιθέμεναι πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν ἐκπληροῦσι κάλλιον παντὸς ἄλλου τὸν σκοπόν.

Ἄλλοτε πάλιν ἡ θλάσις τῶν ἀκτίνων τοῦ φωτὸς ὑπὸ τῶν διαφόρων τοῦ ὀφθαλμοῦ μερῶν, ἐξ ὧν οὗτος σύγκειται, σχηματίζει ἑστίαν, ἥτις συμπίπτουσα πρὸ τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς χιτῶνος, οὐχὶ δ' ἐπ' αὐτοῦ, ἀναγκάζει τοὺς ὑποκειμένους τῇ ἀνωμαλίᾳ ταύτῃ ἵνα βλέπωσι μόνον τὰ πλησίον κείμενα σώματα οὐχὶ δὲ καὶ τὰ πόρρω. Τὴν ἀσθένειαν ταύτην τῶν ὀφθαλμῶν, μυωπίαν καλουμένην, θεραπεύομεν

διὰ κοίλων ὑέλων, τῶν ὁποίων ἡ καμπυλότης ἀναλογεῖ πρὸς τὸν βαθμὸν τῆς κυρτότητος τοῦ ὀφθαλμοῦ, ἢ τῆς θλαστικῆς δυνάμεως τῶν διαφανῶν διαμέσων αὐτοῦ.

Ἑτέρα ἀνωμαλία τοῦ ὀφθαλμοῦ ὑπάρχει ἡ *πρεσβυωπία*, καθ' ἣν ἡ ὀπτικὴ ἑστία πίπτουσα ὄπισθεν τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς χιτῶνος ἐπιτρέπει ἵνα βλέπῃ τις μόνον τὰ πόρρω εὑρισκόμενα ἀντικείμενα. Τὴν ἀνωμαλίαν ταύτην διορθοῦμεν διὰ τῶν κυρτῶν ὑέλων, αἵτινες ἐνεργοῦσιν ἐνταῦθα κατ' ἀντίστροφον λόγον τῆς ἀλλοιώσεως ταύτης τῶν ὀφθαλμῶν, εἰς ἣν ὑπόκεινται πρὸ πάντων οἱ πρεσβῦται καὶ ἐνήλικες.

Κατὰ πάσας τὰς ἡλικίας τοῦ ἀνθρώπου ἡ ἐπιῤῥοὴ τῆς ὁράσεως ἐνεργεῖ πολλάκις καὶ ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου, ἐπιφέρουσα κεφαλαλγίαν, ταραχὴν, ἐνίοτε δὲ καὶ σπασμοὺς παρὰ τοῖς παισὶν, ὅταν τὸ φῶς ὑπάρχῃ λίαν ζωηρόν. Γνωστὸν δ' ὑπάρχει ὅτι, τὸ ἔχον ἐπίτασίν τινα φῶς ἐνοχλεῖ ὑπερβολικῶς τοὺς ἀσθενεῖς, εὐαρεστεῖ δὲ τούτοις τὸ μέτριον καὶ μὴ σφόδρα ἀκτινοβολοῦν φῶς, μάλιστα δὲ τὸ σκότος, ὅταν ἡ ἀσθένεια ἑδρεύῃ ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην ὁ ὑπερερεθισμὸς τοῦ ὀργάνου τούτου μετριάζει ἐν τῷ σκότει.

Ἐὰν τὸ ἡλιακὸν φῶς βλάπτῃ τοῖς προσβεβλημένοις ὑπὸ διαφόρων φλεγμονωδῶν ἀσθενειῶν, τοῖς ἔχουσι πυρετὸν καὶ ἐξημμένοις οὖσιν, ὠφελεῖ ὅμως καὶ κατά τινας περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας τὸ σῶμα ἀπωλέσαν τὴν ἰκμάδα αὐτοῦ καὶ ζωτικότητα, κεῖται ἀσθενὲς καὶ ἐκνενευρισμένον. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες, ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν τῶν ὁποίων ἐκτίθενται τὰ οὕτως ἔχοντα σώματα, ζωογονοῦσι ταῦτα, διεγείρουσαι τὴν κυκλοφορίαν, αὐξάνουσι τὰς δυνάμεις, ἐπάγουσι δὲ τούτοις καὶ σημαντικὴν

βελτίωσιν. Ἵνα ἐπιτύχωμεν ὅμως τοιούτων εὐαρέστων ἀποτελεσμάτων, δέον ὅπως αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες μὴ ἔχωσιν ἐπίτασιν πολλήν.

Αἱ ἕξεις, τὸ φῦλον, αἱ κράσεις ἔχουσιν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὁράσεως μᾶλλον ἢ ἧττον μεγάλην. Οὕτως, οἱ ὡρολογοποιοὶ, καὶ ὅσοι ἐξασκοῦσιν ἐπαγγέλματα, ἀπαιτοῦντα προσήλωσιν τῶν ὀφθαλμῶν μεγάλην, ὑφίστανται ἀπονητὶ σχεδὸν τὴν κόπωσιν τῆς ὁράσεως, τὴν ὁποίαν ὅμως οἱ μὴ λαβόντες τὴν ἕξιν ταύτην ὑποφέρουσι μετὰ μεγάλης δυσκολίας.

Αἱ γυναῖκες ἐν γένει ἔχουσι τὸ ὄργανον τῆς ὁράσεως μᾶλλον εὐαίσθητον καὶ λεπτοφυέστερον ἢ οἱ ἄνδρες, ἀλλὰ καὶ μᾶλλον εὐπρόσβλητον ὑπὸ τῶν ἐξωτερικῶν ἐντυπώσεων καὶ ταχύτερον ἀποκάμνον.

Οἱ ἔχοντες νευρικὴν τὴν κρᾶσιν ἔχουσι τὸν ὀφθαλμὸν λίαν εὐερέθιστον, οἱ δὲ λυμφατικοὶ ὑπόκεινται μᾶλλον τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων εἰς φλεγμονὰς τοῦ ὀργάνου τούτου τῆς ὁράσεως· οἱ αἱματώδεις δὲ ῥέπουσι πρὸς τὰς συμφορήσεις τούτου.

Κανόνες ὑγιεινοί. Ἐκ τῶν εἰρημένων λοιπὸν τέως περὶ τοῦ ὀργάνου τῆς ὁράσεως συνάγομεν τοὺς ἑπομένους ὑγιεινοὺς κανόνας. Καί τοι προστατευόμενος ὑπὸ διαφόρων ὀργάνων, τῶν βλεφάρων δηλονότι, τῶν ὀφρύων καὶ τῶν βλεφαρίδων, ὁ ὀφθαλμὸς ἔχει ἀνάγκην καὶ ἑτέρων προφυλάξεων πρὸς διατήρησιν τῆς ἀκεραιότητος αὐτοῦ καὶ ἐνεργείας πλήρους. Ὅταν τὸ φῶς ὑπάρχῃ λίαν ζωηρὸν, μετριάζομεν τὴν ἐπὶ τῶν ὀφθαλμῶν ἐπιβλαβῆ αὐτοῦ ἐνέργειαν διὰ τῶν πρασίνων ἢ κυανῶν ὀμματοϋέλων. Ὅταν δὲ ὑπάρχῃ λίαν ἀσθενὲς καὶ ἀμυδρὸν, ἀφείλομεν ἵνα αὐξήσωμεν τοῦτο, διότι ὁ ὀφθαλμὸς ζητῶν τοῦ διακρῖναι τὰ ἀντικείμενα ἐν τῷ σκότει ἐρεθίζεται καὶ διεγείρεται. Ἐπειδὴ δὲ τὰ ἀπο-

τελέσματα τοῦ τεχνητοῦ φωτὸς εἰσι μᾶλλον ἐπιβλαβῆ ἢ τὰ τοῦ ἡλιακοῦ, συμφέρει ὅπως ἀποφεύγωμεν, ὅσον οἷόν τε, τὰς νυκτερινὰς ἐργασίας ἐν φωτὶ τοιούτῳ, διότι οὐδὲν βαρύνει καὶ ἐνοχλεῖ τοσούτῳ τὴν ὅρασιν, ὅσῳ τὸ τεχνητὸν φῶς, μάλιστα ὅταν τοῦτο ὑπάρχῃ ἀμυδρὸν καὶ τρέμον. Ἐὰν ὅμως οὐκ ἔστι δυνατὸν ἄλλως γενέσθαι, τότε καλόν ἐστιν ὅπως οἱ ἐργαζόμενοι ἐν τῷ φωτὶ τῆς νυκτὸς βοηθῶσι τὴν ὅρασιν αὐτῶν διὰ φωτὸς ἰσχυροῦ ὁπωσοῦν καὶ καταλλήλως τεθειμένου, ἀποφεύγωσι δὲ τοῦ δέχεσθαι τοῦτο ἐξ ἐπιφανείας ἀνταναλαστικῆς.

§. 2. *Ἀκοή.*

Μετὰ τὴν ὅρασιν ἔρχεται ἡ αἴσθησις τῆς ἀκοῆς· αὕτη ὑπηρετεῖ εἰς τὴν ὑψηλοτέραν πνευματικὴν τοῦ ἀνθρώπου ζωὴν, ἀναγκαία οὖσα πρὸς τὴν χρῆσιν τοῦ λόγου, καὶ εἰς τὸ μεταδιδόναι ἀμοιβαίως τὰ αἰσθήματα καὶ τὰς γνώσεις· δι' αὐτῆς ἀποκτῶμεν πλείονας ἰδέας, διευθύνομεν δὲ τὰς σχέσεις ἡμῶν μετὰ τῶν περικυκλούντων ἡμᾶς· ἕνεκα δὲ τῆς στενῆς σχέσεως, τ�ὴν ὁποίαν ἡ ἀκοὴ ἔχει πρὸς τὸν ἐγκέφαλον, ὑπάρχει ἴσως μᾶλλον τῶν λοιπῶν αἰσθήσεων συνδεδεμένη στενώτερον μετὰ τῶν διανοητικῶν αὐτοῦ λειτουργιῶν.

Τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς ὄργανον παρέχει ἡμῖν τὴν αἴσθησιν τῶν ποικίλων ἀναπάλτεων καὶ περιδονήσεων τῶν μορίων τῶν ἐλαστικῶν σωμάτων· αὗται μεταδιδόμεναι εἰς τὸν περιέχοντα ἀέρα, καὶ δι' αὐτοῦ διαβιβαζόμεναι εἰς τὸ οὖς, ἐρεθίζουσι τὸ ἀκουστήριον ὄργανον, καὶ παράγουσιν ἐν ἡμῖν τὸ αἴσθημα τοῦ ψόφου καὶ ἦχου ἀνάρθρου τε καὶ ἐνάρθρου.

Ὑπάρχουσιν ἦχοι τακτικοὶ, ἔρρυθμοι καὶ ἐναρμόνιοι, ἐξ-

κρτημένοι ἐξ ὡρισμένων τινων δονήσεων τῶν ἠχούντων σωμάτων, τοὺς ὁποίους δυνάμεθα ὁρίσαι ἀκριβῶς, καὶ οἵτινες συνδέονται πρὸς ἀλλήλους διὰ σχέσεων ἀριθμητικῶν θετικῶν. Τοιοῦτοι ἦχοι εἰσιν ἡ φωνὴ, ὁ λόγος, ἤτοι, ἡ δι᾽ ἐνάρθρων φωνῶν παράστασις τῶν ἰδεῶν ἡμῶν καὶ αἰσθημάτων, καὶ οἱ μουσικοὶ ἦχοι. Ἕτεροι ἦχοι πάλιν εἰσι συγκεχυμένοι, ἀμυδροὶ· ἕτεροι δὲ, καί τοι διακεκριμένοι, ὑπάρχουσιν ὅμως ἀκανόνιστοι. Ἡ αἴσθησις λοιπὸν τῆς ἀκοῆς προϋποτίθησιν ἀναγκαίως τὴν ὕπαρξιν ἠχητικῶν κυμάτων, διαδιδομένων διὰ τῆς ἐλαστικότητος τοῦ ἀέρος μέχρι τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου, ὅπερ εὑρίσκεται διεσπαρμένον ἐν ταῖς κοιλότησι τοῦ ἐσωτερικοῦ ὠτός. Ἡ ἠχητικότης τῶν σωμάτων παρέχει ἀπείρους μεταβολὰς, καὶ ἐξήρτηται ἐκ τοῦ τρόπου, καθ᾽ ὃν διεγείρεται αὕτη. Ὁ ἦχος καὶ κρότος πηγάζουσιν ἐκ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς αἰτίας, ἤτοι τῆς δονήσεως καὶ ἀναπάλσεως τῶν ἐλαστικῶν μορίων τῶν ἠχούντων σωμάτων, διαφέρουσι δὲ ἀπ᾽ ἀλλήλων κατὰ τὴν δύναμιν καὶ ἐπίτασιν αὐτῶν. Ὅσῳ τὰ σώματα ταῦτα εἰσι πυκνότερα, ἔχουσι δὲ καὶ κινήσεις ἰσχυρὰς καὶ ἐκτεταμένας, τόσῳ καὶ ἡ δόνησις ὑπάρχει μεγάλη, ἑπομένως καὶ ὁ ἦχος καὶ ὁ κρότος ἔχουσιν ἐπίτασιν μείζονα. Ὅπου ὁ ἀὴρ ὑπάρχει ἀραιὸς, ἡ δύναμις τοῦ ἤχου ἐλαττοῦται οὕτως, ὥστε μόλις ἀκούει τις τὸν ἦχον πυροβόλου ἐκπυρσοκροτοῦντος εἰς μικρὰν ἀπόστασιν.

Ἡ ἐπίτασις τοῦ ἤχου ἐξασκεῖ ἐπιῤῥοὴν σημαντικὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου· παραδείγματα πολλὰ ἀπέδειξαν τὴν ὀλεθρίαν ἐπενέργειαν τῶν ἰσχυρῶν ἐκπυρσοκροτήσεων. Τὰ προσβληθέντα καὶ ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν αὐτῶν ἐκτεθέντα ἄτομα παριστῶσι νάρκην τινα διαβατικὴν, τὴν ὁποίαν διαδέχονται γενικὴ κόπωσις καὶ κατάπτωσις τῶν ζωϊκῶν δυ-

νάμεων, πόνοι ἀρθριτικοὶ, καρηβαρία, παραλλαγὴ τῶν ἰδεῶν, ἀμβλυωπία, παραλυσίαι μερικαὶ καὶ λοιπὰ τοιαῦτα συμπτώματα, ἅπερ ἀπαντῶνται συνηθέστερον παρὰ τοῖς πυροβολισταῖς· ἡ κώφωσις δὲ ὑπάρχει ἀποτέλεσμα ὁτὲ μὲν τῆς παραλυσίας τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου, ὁτὲ δὲ τῆς διαῤῥήξεως τῆς μεμβράνης τοῦ τυμπάνου.

Ἔτι δεινοτέρας συνεπείας ἐπάγουσιν αἱ ἐκπυρσοκροτήσεις ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν. Κατὰ τὰς μάχας καὶ ναυμαχίας, ὁπότε τὰ τηλεβόλα ἐκπυρσοκροτοῦντα ἀκαταπαύστως καταστρέφουσι πᾶν τὸ προστυχὸν, παρετηρήθη ὅτι οἱ ἀσθενεῖς καὶ τραυματίαι ταράττονται, ἀγρυπνοῦσι, κυριεύονται ὑπὸ ὑραλμάτων, σπασμῶν καὶ τετάνου, ἐπαπειλοῦνται δὲ καὶ ὑπὸ αἱμορῥαγιῶν· οἱ μὲν ἐπαιτιῶνται ὀδύνας βαθείας ἐν ταῖς πληγαῖς αὐτῶν ἀπουλωθείσαις ἤδη ἢ μὴ· οἱ δὲ αἰσθάνονται νυγμοὺς κατὰ τὸ ἠκρωτηριασμένον μέλος αὐτῶν, καὶ ἄλλοι πάσχουσιν ἕτερά τινα συμπτώματα μᾶλλον ἢ ἧττον δυσάρεστα.

Οἱ ἦχοι παράγουσι καὶ ἕτερα ἀποτελέσματα ἠθικά τε καὶ αἰσθητικά. Ἡ σιωπὴ ἐνεργεῖ ἐπὶ τῆς φυσικῆς καὶ ἠθικῆς τοῦ ἀνθρώπου καταστάσεως κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καθ᾽ ὃν καὶ τὸ σκότος· ἀμφότερα διατιθέασι τὸν ἄνθρωπον πρὸς τὸν ὕπνον, τὴν ἀνάπαυσιν, ἢ τὴν μελέτην καὶ ἔκτασιν, ὅταν ἡ διάρκεια αὐτῶν ὑπάρχῃ βραχεῖα. Κατὰ τὴν ἐναντίαν ὅμως περίπτωσιν, ὁπότε δηλαδὴ ἡ διάρκεια αὕτη παραταθῇ ἐφ᾽ ἱκανὸν, ὁ ἄνθρωπος σκυθρωπάζει, μελαγχολᾷ καὶ θλίβεται, κατεχόμενος ὑπὸ ἀλγεινῶν αἰσθημάτων.

Ἐκ τῶν ἤχων οἱ μὲν εἰσιν εὐάρεστοι τοῖς ὠσὶν, οἱ δὲ δυσάρεστοι· οἱ λίαν ἰσχυροὶ ἦχοι οἱ βαρεῖς καὶ ὀξεῖς, τῶν ὁποίων τὸ ἀποτέλεσμα ἐπὶ τῆς ἀκοῆς ὑπάρχει λίαν δυσάρεστον, ὑπάγονται τῇ δευτέρᾳ κατηγορίᾳ. Τὰ ἄσματα καὶ

ἡ μουσικὴ οὐ μόνον τέρπουσι καὶ εὐαρεστοῦσι τῇ ἀκοῇ, ἀλλὰ καὶ διεγείρουσιν ἐν ἡμῖν αἰσθήματα ἰσχυρὰ, ζωηρὰ καὶ ὑψηλὰ· ἰδίως δὲ τὰ ἐκκλησιαστικὰ ᾄσματα διὰ τοῦ κατανυκτικοῦ καὶ σοβαροῦ αὐτῶν μέλους καταθέλγοντα τὴν ἀκοὴν, τέρποντα δὲ τὸν νοῦν καὶ τὴν ψυχὴν τοῦ ἀνθρώπου, διεγείρουσιν ἐν αὐτῷ ἰδέας ὅλως ὑπερφυσικὰς, ὑψηλὰς καὶ θρησκευτικὰς· ἐν ἑνὶ λόγῳ, ἡ ἐκκλησιαστικὴ μουσικὴ ἐπενεργεῖ πολλάκις κατὰ τοιοῦτον βαθμὸν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ διατίθησιν αὐτὸν οὕτω πως, ὥστε, ὡς ὑπὸ ἐκστάσεώς τινος κατεχόμενος, καὶ ἐπιλανθανόμενος παντὸς, ὅπερ δύναται συνδέειν τοῦτον ἐν τῇ ἐπιγείῳ ταύτῃ παροικίᾳ, ἐν τῇ ἐκστάσει αὐτοῦ ταύτῃ ἀνυψοῦται διὰ τῆς διανοίας καὶ ἁφίπταται τῶν τῇδε γεηρῶν πρὸς οὐράνια ὕψη, ἵνα παραστῇ ἐνώπιον τοῦ θρόνου τῆς πανσόφου Προνοίας, καὶ προσενέγκῃ τὴν λατρείαν αὐτοῦ πρὸς τὸ ὑπέρτατον Ὄν.

Ἡ μουσικὴ ἐνεργεῖ καὶ ἄλλως πως ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου· δι᾽ αὐτῆς ὁ στρατιώτης ὁδεύων εἰς μάχην ἐπιλανθάνεται καὶ κόπων καὶ μόχθων, ἀναλαμβάνει δὲ τὸ θάρρος αὐτοῦ, καὶ καταβάλλει τὴν κυριεύσασαν αὐτὸν δειλίαν ἐκ τῆς θέας τῶν συστρατευομένων αὐτῷ, τῶν μὲν κειμένων ἐκτάδην, τῶν δὲ οἰμωζόντων, τῶν δὲ ἀκρωτηριασμένων ὄντων ὑπὸ τῆς σφαίρας τῶν τηλεβόλων καὶ τῆς σπάθης, καὶ ἄλλων ἄλλως παθόντων.

Ἡ μουσικὴ χρησιμεύει ἐνίοτε καὶ ὡς μέσον θεραπευτικὸν νευρικῶν τινων ἀσθενειῶν τοῦ ἐγκεφάλου, καὶ αὐτῆς προσέτι τῆς παραφροσύνης· ἡ θλῖψις, ἡ ἀδημονία καὶ στενοχωρία διασκεδάννυνται διὰ τῆς μουσικῆς· δι᾽ αὐτῆς ὁ Δαβὶδ κατεπράϋνε τοὺς παροξυσμοὺς τοῦ Σαούλ. Καθὸ δὲ διεγερτικὴν δύναμιν ἔχουσα ἡ μουσικὴ, οὐδόλως ὠφελεῖ τοῖς Μὰν ἐξημμένοις ἀτόμοις ὁ τρόπος οὗτος τοῦ διεγείρειν

καὶ συγκινεῖν τὴν ψυχὴν, ὡσαύτως δὲ καὶ τοῖς ἔχουσιν εὐερέθιστον τὸ νευρικὸν σύστημα.

Οἱ λίαν ἰσχυροὶ ἦχοι, οἱαδήποτε καὶ ἂν ᾖ ἡ παραγωγὸς αὐτῶν αἰτία, ἐνοχλοῦσι τὸ ἀκουστήριον ὄργανον, ἀμβλύνουσι τὴν εὐαισθησίαν, καὶ παραλύουσιν ἐνίοτε καὶ τὴν λειτουργίαν τοῦ ὀργάνου τούτου, ἐπιφέροντες τὴν κώφωσιν, καθ᾽ ὃν τρόπον καὶ τὸ πολὺ φῶς ἐπάγει τὴν ἀμαύρωσιν τῶν ὀφθαλμῶν.

Κανόνες ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι τοῖς ἤχοις καὶ τῷ ὀργάνῳ τῆς ἀκοῆς. Οἱ λίαν ἰσχυροὶ ἦχοι ἐπενεργοῦσι κακῶς ἐπὶ τῶν βρεφῶν, τὰ ὁποῖα μένουσιν ἐκπεπληγμένα καὶ οἰονεὶ ἐμβρόντητα, κλαίουσι δὲ καὶ κραυγάζουσιν ἐπιγενομένων αἴφνης τοιούτων ἤχων· δι᾽ αὐτὴν λοιπὸν τὴν αἰτίαν ὀφείλομεν ὅπως προφυλάττωμεν ταῦτα ἀπὸ τοιούτων ἤχων, οἱ ὁποῖοι, ὅταν ἐπέλθωσιν ἀλλεπαλλήλως καὶ παραταθῶσι, δύνανται ἵνα ἐπιφέρωσι τούτοις καὶ σπασμούς. Τοιοῦτοι ἦχοι ἰσχυροὶ, βαρεῖς ἢ ὀξεῖς, ἐπενεργοῦσιν ὡσαύτως κακῶς καὶ ἐπὶ τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων. Ἐξ ὅσων λοιπὸν εἴπομεν ἀνωτέρω περὶ τῆς φύσεως καὶ ἐνεργείας τῶν διαφόρων ἤχων, εἰκάζει ἕκαστος ὁποίους τινας κανόνας ὑγιεινοὺς ὀφείλει ἵνα διατηρῇ ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει.

Τὸ φῦλον ἐπιῤῥέει καὶ ἐπὶ τῆς ἀκοῆς ὡς καὶ ἐπὶ τῆς ὁράσεως. Αἱ γυναῖκες ἔχουσι γενικῶς τὴν ἀκοὴν ἁπαλωτέραν καὶ μᾶλλον εὐαίσθητον τῆς τῶν ἀνδρῶν. Ὁσάκις ἴδομεν γυναῖκας συγκινουμένας μέχρι δακρύων, κυριευομένας ὑπὸ σπασμῶν, καὶ διατεθειμένας δυσαρέστως πολλάκις ἐκ τῆς ἀκοῆς ἤχου τινος εὐαρέστου ἢ δυσαρέστου, τῆς μουσικῆς λ. χάρ. ἢ τοῦ κρότου πυροβόλου τινος ἢ καὶ τοῦ κεραυνοῦ!

Ἐπειδὴ δὲ ὑπάρχει τοῖς πᾶσι γνωστὸν ὁπόσην ἐπιῤῥοὴν

ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ἀναλαμβάνοντος ἔκτινος ἀσθενείας ἀνθρώπου ὁ ἦχος, δέον ὅπως προφυλάττωμεν τοῦτον ἀπὸ τῆς κακῆς τῶν ἤχων ἐπενεργείας, ἀπομακρύνοντες τὸν ἀσθενῆ ἀπὸ παντὸς ἰσχυροῦ ἤχου καὶ κρότου, μὴ καταδικάζοντες ὅμως τοῦτον καὶ εἰς παντελῆ ἀπομάκρυνσιν καὶ ἀπὸ τοῦ μικροτέρου ψόφου. Ἐὰν μὲν ὁ ἦχος ὑπερβῇ τὰ ὅρια τοῦ μετρίου, λάβῃ δ᾽ ἐπίτασιν μεγάλην, δύναται ἐπαγαγεῖν παρὰ πολλοῖς ἀσθενῶς διακειμένοις ἐγκεφαλικὰ συμπτώματα. Ἐὰν δὲ οὗτος ἐλλείπῃ παντάπασιν, ἐπέρχεται, ἕνεκα τῆς ἐλλείψεως ταύτης τοῦ ἤχου, αὔξησις τῶν συμπτωμάτων παρὰ τοῖς πάσχουσι μελαγχολίαν ὑποχονδρίαν καὶ λοιπὰς τοιούτου εἴδους νευρικὰς ἀσθενείας. Ἡ σιγὴ ὠφελεῖ μόνον καθ᾽ ἣν ἐποχὴν τὸ σῶμα ἀναπαύεται παραδιδόμενον τῷ ὕπνῳ· τότε καὶ τὸ τῆς ἀκοῆς ὄργανον, καθὼς καὶ τὰ λοιπὰ αἰσθητήρια ὄργανα, χρῄζον ἀναπαύσεως ὑπείκει τοῖς νόμοις τῆς φύσεως, μὴ δυνάμενον ἄλλως ἵνα ἐνεργῇ ἐπὶ πλεῖστον χρόνον τὴν φυσιολογικὴν αὐτοῦ ἐνέργειαν.

Οἱ ἔρρυθμοι καὶ ἐναρμόνιοι ἦχοι συντείνουσιν ἐπιτυχῶς εἰς τὸ διεγεῖραι τὴν ἐνέργειαν τῶν μυϊκῶν κινήσεων, καὶ δοῦναι αὐταῖς χάριν τινα καὶ κομψότητα. Οὕτως, ἡ στρατιωτικὴ μουσικὴ ῥυθμίζει τὸ βῆμα, ἀποτελεῖ τοῦτο ὁμοιόμορφον, ἧττον ἐπίπονον καὶ γοργόν· αὐτὸ τοῦτο κατορθοῖ ἡ μουσικὴ καὶ ὅταν συνοδεύῃ ἄσκησίν τινα σωματικήν, τὸν χορὸν π. χάρ. ἢ ἑτέραν τινα τοῦ αὐτοῦ εἴδους γύμνασιν.

§. 3. *Γεῦσις.*

Ἡ αἴσθησις αὕτη μετὰ τῶν ἑπομένων δύο ἐστι καὶ λέγεται κατωτέρα καὶ δυσγενεστέρα, διότι καὶ αἱ ἐργασίαι αὐτῆς εἰσιν ὑλικώτεραι. Τεθειμένη αὕτη κατὰ τὸ ἀνώτερον

στόμιον τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνος καὶ ἐπὶ τῆς γλώσσης, ὑπάρχει προωρισμένη ἵνα παρέχῃ ἡμῖν γνῶσιν τῆς φύσεως καὶ τῶν διαφόρων ποιοτήτων τῶν τροφῶν. Δυστυχῶς ὅμως αἱ καταχρήσεις περὶ τὰ κεκαρυκευμένα καὶ ἐρεθίζοντα φαγητὰ, τὰ ἐρεθιστικὰ καὶ ὀξέα ποτὰ, καὶ τὰς διαφόρους ἀρωματικὰς οὐσίας ἀμβλύνουσιν ἐνίοτε ἐπὶ τοσοῦτον τὴν γεῦσιν, ὥστε καταστρέφουσιν αὐτὴν ὁλοσχερῶς σχεδὸν, καὶ ἀποτελοῦσιν ἀνίκανον περὶ τὴν ἐκτίμησιν τῶν λεπτῶν καὶ ἁπαλῶν γεύσεων οὐσιῶν τινων.

Νεῦρον τι, διακλαδιζόμενον ἐπὶ τῆς βλεννομεμβράνης τοῦ στόματος, καὶ σχηματίζον θηλάς τινας κατὰ τὴν ἀνωτέραν ἐπιφάνειαν τῆς γλώσσης, ἀποτελεῖ τὸ αἰσθητήριον τῆς γεύσεως ὄργανον, ὅπερ, ἐρεθιζόμενον ἐκ τῆς χημικῆς ἢ γαλβανικῆς ἐνεργείας τῶν διαλελυμένων ἐν τῷ σιέλῳ οὐσιῶν, διαβιβάζει τὸν ἐρεθισμὸν τοῦτον εἰς τὸ κεντρικὸν ὄργανον, τὸν ἐγκέφαλον, καὶ τοιουτοτρόπως λαμβάνομεν ἰδέαν τῆς φύσεως καὶ τῶν διαφόρων ποιοτήτων τῶν τροφῶν.

Ἵνα δὲ παραχθῇ ἐντελῶς ἡ αἴσθησις τῆς γεύσεως, ἀπαιτεῖται ὅπως ἡ μὲν γλῶσσα ᾖ ὑγιὴς καὶ σῶα· διότι πάσχουσα καὶ περιλογισμένη οὖσα ἀλγεῖ μὴ ἀνεχομένη οἱανδήποτε γευστικὴν οὐσίαν· ἡ δὲ βλέννα δέον ὅπως ὑπάρχῃ ἱκανῶς ἄφθονος εἰς τὸ διαλύειν τὰς τροφὰς καὶ ὑγραίνειν τὴν γλῶσσαν.

Ἡ αἴσθησις τῆς γεύσεως ὑπάρχει ἀναπτυγμένη ἀπ᾽ αὐτῆς ἔτι τῆς γεννήσεως· διὰ τοῦτο, ὁσάκις θελήσωμεν ἵνα μεταβάλωμεν τὴν συνήθη τοῦ βρέφους τροφὴν, παρέχοντες τούτῳ εὐχυμοτέραν, ἀποσπῶμεν ἀπὸ τούτου κραυγὰς καὶ δάκρυα, δηλωτικὰ τῆς δυσαρέστου ἐντυπώσεως, τὴν ὁποίαν ἡ μεταβολὴ αὕτη τῆς τροφῆς παρήγαγεν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου τῆς γεύσεως.

Προϊούσης δὲ τῆς ἡλικίας, καὶ ἀναπτυσσομένου τοῦ ὀργανισμοῦ, μεταβάλλεται καὶ ἡ γεῦσις, ἀπαιτοῦσα τροφὰς εὐχυμοτέρας καὶ θρεπτικωτέρας. Κατὰ τὸ γῆρας, ἡ γεῦσις ἀμβλυνομένη ἀπαιτεῖ γευστικὰς οὐσίας μᾶλλον ἐρεθιζούσας ἵνα διεγείρωσι τὴν αἴσθησιν ταύτην. Συνελόντι δὲ εἰπεῖν, ἡ γεῦσις διαφέρει κατὰ τὰ ἄτομα. Οὕτως, ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ζητοῦσι τινες καὶ θεωροῦσιν εὔχυμον καὶ εὐάρεστον τῇ γεύσει, τοῦτο ἀποστρέφονται καὶ βδελύττονται ἕτεροι, καί τοι ἔχοντες τὴν αὐτὴν ἡλικίαν, τὸ αὐτὸ φῦλον, καὶ τὴν αὐτὴν ὀργανικὴν διάπλασιν. Αἱ γυναῖκες ἔχουσιν ἐν γένει τὸ ὄργανον τῆς γεύσεως ἁπαλώτερον τοῦ τῶν ἀνδρῶν, ἴσως διότι ποιοῦνται χρῆσιν μετριωτέραν ἐρεθιστικῶν οὐσιῶν, αἱ ὁποῖαι ἔχουσι τὴν ἰδιότητα ἵνα ἀμβλύνωσιν αὐτήν.

Ἀσθένειαί τινες διαστρέφουσιν οὕτω τὴν αἴσθησιν τῆς γεύσεως, ὥστε οἱ πάσχοντες ταύτας ἐκλαμβάνουσιν ὡς λίαν εὐαρέστους καὶ ἡδείας τῇ γεύσει οὐσίας τινας ἀηδίαν φερούσας καὶ ἀσυνήθεις. Οὕτω, πολλαὶ νεάνιδες χλωρωτικαὶ τρώγουσιν εὐχαρίστως καὶ μεθ' ἡδονῆς πολλῆς ἄνθρακα, κιμωλίαν γῆν, ἄργιλλον, χάρτην καὶ λοιπὰς τοιαύτας οὐσίας. Ἀσθένειαί τινες τοῦ στομάχου καὶ τοῦ ἐγκεφάλου ἐπάγουσι διαστροφὴν τῆς γεύσεως τοιαύτην, ὥστε οὐσίαι ἄοσμοι καὶ ἄγευστοι θεωροῦνται ὡς λίαν εὔχυμοι καὶ ἡδεῖαι ὑπὸ τῶν προσβεβλημένων ὑπὸ τοιούτων ἀσθενειῶν. Τελευταῖον, ὅσοι πάσχουσιν ὀξεῖαν τινα ἀσθένειαν ἔχουσι τὸ αἰσθητήριον ὄργανον τῆς γεύσεως ἀμβλύ, δεικνύουσι δὲ καὶ ἀποστροφὴν κατὰ τῶν τροφῶν, παρακινούμενοι εἰς τοῦτο ὁρμεμφύτως πως καὶ ὑπὸ τῆς φύσεως ὁδηγούμενοι.

§. 4. *Ὀσφρησις.*

Τὸ ὄργανον τῆς ὀσφρήσεως, συγκείμενον ἐκ τῆς περικαλυπτούσης τὰς κοιλότητας τῆς ῥινὸς βλεννομεμβράνης καὶ τοῦ ὀσφρητικοῦ νεύρου, ὅπερ διασχιζόμενον εἰς λεπτοτάτας ἴνας ἐφαπλοῦται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτῆς, χρησιμεύει ὡς ὁδηγὸς τῆς γεύσεως εἰς τὸ διακρίνειν τὰς ποιότητας τῶν διαφόρων οὐσιῶν, μάλιστα δὲ τῶν τροφῶν, πρὶν ἢ εἰσαγάγωμεν ταύτας εἰς τὸ στόμα.

Μόριά τινα λεπτότατα καὶ ἀόρατα, ἐξατμιζόμενα ἐκ διαφόρων σωμάτων δυνάμει τῆς θερμότητος καὶ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, καὶ εἰσπνεόμενα διὰ τῆς ῥινὸς προσβάλλουσι τὰς λεπτοτάτας τοῦ ὀσφρητικοῦ νεύρου ἴνας, αἱ ὁποῖαι ἐρεθιζόμεναι διαδίδουσιν εἰς τὸν ἐγκέφαλον τὸ αἴσθημα ἐκεῖνο, ὅπερ καλοῦμεν *ὀσμήν*. Ὅταν αἱ ἐκ τῶν διαφόρων σωμάτων ἀναδιδόμεναι ὀσμαὶ ἔχωσιν ἐπίτασίν τινα, τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἔχουσι βαρύτητά τινα ἀξίαν λόγου καὶ ἐπιῤῥοὴν δυσάρεστον πολλάκις, κατὰ λόγον τῆς μείζονος ἢ ἐλάττονος ἐπιτάσεως αὐτῶν. Καὶ ὅταν μὲν ἡ ἐπίτασις αὐτῶν ὑπάρχῃ μετρία, αἱ ὀσμαὶ ἐνεργοῦσι διεγείρουσαι τὸν ἐγκέφαλον, καθὼς παρατηροῦμεν τοῦτο συμβαῖνον κατὰ τὰς συνήθεις ὀσμάς. Ἐὰν δὲ ὁ βαθμὸς τῆς ἐπιτάσεως τῶν ὀσμῶν ὑπερβαίνῃ τὸν ὅρον τοῦ μετρίου, ὁ ἐξ αὐτῶν προερχόμενος ἐρεθισμὸς τοῦ ἐγκεφάλου δύναται ἵνα ᾖ τοσοῦτῳ μέγας, ὥστε ἐπενεγκεῖν κεφαλαλγίαν μᾶλλον ἢ ἧττον ἰσχυράν, ἐνίοτε ἐμέτους κλπ. Προσέτι ἐκ τῆς συνεχοῦς εἰσπνοῆς ἰσχυρῶν ὀσμῶν ἡ ὄσφρησις ἀμβλύνεται, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀπόλλυται ὁλοτελῶς· διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται προσοχὴ μεγάλη περὶ τὴν χρῆσιν οὐσιῶν ἀναδιδουσῶν ὀσμὴν ἰσχυράν. Ἡ λειοτετριμμένη καὶ εἰς κόνιν μεταβληθεῖσα

νικοτιανὴ (ὁ κοινῶς καλούμενος ταβάκος), τὴν ὁποίαν πολλοὶ νέοι καὶ γέροντες, καὶ κατὰ μίμησιν τούτων καὶ κυρίαι τινες εἰσάγουσιν εἰς τὴν ῥῖνα αὐτῶν, ἐπὶ λόγῳ δῆθεν τοῦ διαλύσαι οἱ μὲν τὴν κυριεύουσαν αὐτοὺς κεφαλαλγίαν, οἱ δὲ ἵνα διασκεδάσωσι τὴν κατατήκουσαν αὐτοὺς θλῖψιν καὶ τὴν ἀηδῆ μονοτονίαν, ἕτεροι δὲ πάλιν ἵνα ἀπομάθωσιν ἕξιν τινα κακὴν, ὁποία ἐστὶν ἐπὶ παραδείγματι ἡ τοῦ καπνίζειν, ζητοῦντες οὕτω τὴν θεραπείαν ἑνὸς κακοῦ δι᾽ ἑτέρου, καὶ ἄλλοι πάλιν τίς οἶδε διὰ ποίας αἰτίας (ἴσως δὲ καὶ ἐνταῦθα ὁ συρμὸς δὲν ὑπάρχει ἀλλότριος), ἡ χρῆσις, λέγομεν, τῆς κόνεως ταύτης τῶν φύλλων τῆς νικοτιανῆς, ὡς ἔῤῥινον λαμβανομένης ὑπάρχει μία ἕξις κακὴ, ἐπιβλαβὴς μάλιστα τοῖς νέοις καὶ νέαις, διὰ τὰ ἀηδῆ αὐτῆς ἐπακόλουθα, καὶ τὸ κυριώτερον, διὰ τὴν ἀπώλειαν τῆς ὀσφρήσεως. Μόλις ἡ μικρὰ αὐτῆς χρῆσις ἐπιτρέπεται τοῖς ἐν ἡλικίᾳ καὶ τοῖς πρεσβύταις, παρὰ τοῖς ὁποίοις πᾶσα ἕξις γίνεται δευτέρα φύσις· οἱ δὲ νέοι καὶ αἱ νέαι γυναῖκες, ἐκεῖναι μάλιστα, ὅσαι θηρεύουσι τὸν παρὰ τῶν ἄλλων ἔπαινον διὰ τὴν ὡραιότητα αὐτῶν, ὀφείλουσιν ὅπως ἀπέχωσιν ἐντελῶς τῆς τοιαύτης ἕξεως.

Πάντες οἱ ἄνθρωποι δὲν ἔχουσι τὴν αὐτὴν ὄσφρησιν· παράτισιν αὕτη ὑπάρχει λεπτὴ καὶ ἁπαλὴ, παρ᾽ ἑτέροις δὲ ἀμβλεῖα ἢ ἐλλείπει ὁλοτελῶς. Ἡ ῥέρησις αὕτη ὑπάρχει σχεδὸν ἀβλαβὴς· ἡ ὑγεία οὐδόλως ἐπηρεάζεται, μόνον ὁ στερούμενος ταύτης δὲν λαμβάνει ἰδέαν τῆς καλῆς ἢ κακῆς ποιότητος τῶν ὀσμῶν· καὶ ἰδοὺ τὸ μόνον δυσάρεστον, ἀλλὰ καὶ τοῦτο ὑπάρχει μέγα, κυρίως μάλιστα διά τινα ἐπαγγέλματα, ἀπαιτοῦντα τὴν αἴσθησιν τῆς ὀσφρήσεως καὶ λίαν ἀνεπτυγμένην μάλιστα. Ἡ στέρησις τῆς ὀσφρήσεως ἐπέρχεται ἄλλοτε αἴφνης, ἄλλοτε δ᾽ ἐπάγουσιν αὐτὴν διάφοροι

ἀσθένειαι τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν κοιλοτήτων τῆς ῥινός.

Ἡ ἕξις καὶ ἡ ἰδιοσυγκρασία ἔχουσιν ἐπιῤῥοὴν καὶ ἐπὶ τῆς ὀσφρήσεως. Ἐὰν ὀσφρανώμεθα συνεχῶς τε καὶ διαρκῶς ὀσμήν τινα, ἡ ὄσφρησις ἡμῶν παύει πλέον τοῦ διακρίνειν αὐτὴν, διατηρεῖ ὅμως τὴν δύναμιν αὐτῆς ἀπέναντι τῶν λοιπῶν ὀσμῶν καὶ ἀρωματικῶν οὐσιῶν. Ἄλλοτε πάλιν ὀσμαί τινες, καί τοι ἰσχυραὶ, οὐδὲν ἢ μικρὸν μόνον ἀποτέλεσμα ἔχουσιν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ· ἄλλαι δὲ μόλις ἐπαισθηταὶ, διεγείρουσι καὶ ταράττουσιν αὐτὸν ἱκανῶς. Γνωστὸν δ᾽ ὑπάρχει τοῖς πολλοῖς ἴσως ὁποίαν ἀντιπάθειαν τρέφουσιν οὐκ ὀλίγα ἄτομα κατά τινων ὀσμῶν ἡδειῶν καὶ εὐαρέστων μάλιστα. Πολλάκις μία καὶ ἡ αὐτὴ ὀσμὴ παράγει διάφορον αἴσθησιν παρὰ διαφόροις ἀτόμοις. Παρετηρήθη προσέτι ὅτι ὑποχονδριακοί τινες ἄνδρες καὶ γυναῖκες νευρικαὶ προσβάλλονται ὑπὸ ὀσμῶν μὴ ὑπαρχουσῶν· τοῦτο δηλοῖ παρεκτροπὴν καὶ ἀπάτην τοῦ ὀργάνου τῆς ὀσφρήσεως.

§. 5. *Ἁφή.*

Ἡ ἁφὴ, ἡ παχυλοτέρα καὶ ὑλικωτέρα τῶν λοιπῶν αἰσθήσεων, ἐφαπλοῦται κατὰ πᾶσαν τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος, ὑπάρχει δὲ τελειοτέρα ἐπὶ τῶν χειλέων καὶ τῶν ἄκρων τῶν δακτύλων. Ἡ αἴσθησις αὕτη ἀποτελεῖται διὰ τῶν λεπτοτάτων ἰνῶν τῶν ἐγκεφαλικῶν καὶ νωτιαίων νεύρων, τῶν ἐφαπλουμένων ὑπὸ τὴν ἐπιδερμίδα τοῦ σώματος· τίθεται δὲ εἰς κίνησιν διὰ τῆς ἐπαφῆς τῶν διαφόρων σωμάτων, καὶ παράγει αἰσθήματα, ἀναγόμενα εἰς τὸ σχῆμα τῶν σωμάτων, τὸ ποιὸν καὶ ποσὸν τῆς ἀντιστάσεως αὐτῶν, τὴν θερμοκρασίαν, καὶ τὴν ἠρεμίαν ἢ κίνησιν τούτων. Διὰ ταύτας οὖν αὐτοῦ τὰς ἰδιότητας τὸ ὄργανον τῆς ἁφῆς συντελεῖ κατά τι εἰς τὸ ὁδηγεῖν καὶ δι

ορθοῦν τὰ λοιπὰ αἰσθητήρια ὄργανα.

Πρὸς ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν ἐνεργειῶν τῆς αἰσθήσεως ταύτης, καὶ διατήρησιν τῆς λεπτότητος αὐτῆς καὶ ἐντελείας δέον ὅπως τὸ δέρμα ὑπάρχῃ ἀβλαβὲς καὶ ἀκέραιον ἡ καταστροφὴ αὐτοῦ καὶ διάφοροι ἀλλοιώσεις ἀμβλύνουσιν αὐτὴν, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐξαλείφουσιν ἐξ ὁλοκλήρου.

Ἡ ἁφὴ ὑπάρχει λεπτοτέρα καὶ ἐντελεστέρα παρὰ τῇ γυναικὶ καὶ τοῖς παισὶν ἢ παρὰ τῷ ἀνδρὶ, ἐξησκημένη ὅμως καὶ γεγυμνασμένη μᾶλλον παρὰ τῷ τελευταίῳ· κατὰ τὸ γῆρας δὲ ἡ αἴσθησις αὕτη ὑπάρχει ἀμβλεῖα καὶ ἀδρανής. Οἱ κατοικοῦντες τὰ θερμὰ κλίματα ἔχουσιν αὐτὴν μᾶλλον εὐαίσθητον ἢ οἱ κάτοικοι τῶν κατεψυγμένων χωρῶν· διότι παρὰ τοῖς τελευταίοις τούτοις τὸ δέρμα ὑπάρχει τραχὺ καὶ ἀπεξηραμένον ὑπὸ τοῦ ψύχους. Οἱ ἔχοντες νευρικὴν τὴν κρᾶσιν ἔχουσι τὴν αἴσθησιν τῆς ἁφῆς εἰς ὑψιστον βαθμὸν ἀνεπτυγμένην· αὐτὸ τοῦτο βλέπομεν καὶ παρὰ τοῖς τυφλοῖς. Ἐπαγγέλματά τινα τραχέα, ὁποῖά εἰσι τὰ τῶν χειρωνάκτων, ἀμβλύνουσι λίαν τὴν λεπτότητα τῆς ἁφῆς.

Τὸ αἰσθητήριον τῆς ἁφῆς τελειοποιεῖται διὰ τῆς ἕξεως. Ἐπὶ τῆς ἰδιότητος ταύτης βασιζόμεναι τέχναι τινες εὐγενεῖς, ὅσαι ἀπαιτοῦσιν ἀναγκαίως τὴν ἐξάσκησιν τῶν χειρῶν, προήχθησαν καὶ ἔφθασαν εἰς βαθμὸν ἐντελείας μέγαν.

Κανόνες ὑγιεινοί. Προφυλάττοντες λοιπὸν τὸ δέρμα ἀπὸ παντὸς δυναμένου ἵνα βλάψῃ καὶ πληγώσῃ τοῦτο, καθαρίζοντες δὲ συνεχῶς διὰ τῶν λουτρῶν, τῶν ἀποπλύσεων, καὶ ἐπιχρίοντες διά τινων ἁπαλῶν ἐλαιωδῶν χρισμάτων πρὸς καθαρισμὸν, ἐκπληροῦμεν πᾶν ὅ,τι διατάττει ἡ Ὑγιεινὴ πρὸς διατήρησιν τῆς ἀκεραιότητος καὶ λεπτότητος, καὶ τὴν τακτικὴν ἐνέργειαν τῶν λειτουργιῶν αὐτοῦ. Προσθετέον ὅμως ὅτι συμφέρει πολὺ ὅπως μὴ γίνηται κατάχρησις τῶν ὑγιεινῶν τούτων μέσων, ἵνα μὴ αὐξηθῇ ἡ εὐαισθησία τοῦ δέρματος, καὶ τότε καὶ ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, καὶ πᾶσα οἱαδήποτε ἐξωτερικὴ αἰτία ἐνεργοῦσιν ἐπιβλαβέστερον ἐπ᾽ αὐτοῦ.

Ἡ σειρὰ τοῦ λόγου ἀναγκάζει ἡμᾶς ἵνα εἴπωμεν ἐνταῦθα βραχέα τινα περὶ τῶν *χειρίδων* ἢ *χειροκτίων*. Ἡ χρῆσις τῶν χειροκτίων σκοπὸν ἔχει, ἢ τοὐλάχιστον οὕτω πως φαίνεται, ἵνα προφυλάττῃ τὰς χεῖρας ἀπὸ τοῦ ψύχους· ὁ σκοπὸς οὗτος ὑπάρχει συντελεστικὸς καὶ ὠφέλιμος. Ὑπάρχει λοιπὸν ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖον ἵνα ποιώμεθα χρῆσιν τούτων κατὰ τὸν χειμῶνα, κατεσκευασμένων ἐξ ἐριούχου ὑφάσματος ἢ δέρματος· αἱ δ᾽ ἐκ λίνου χειρίδες εἰσιν αἱ καταλληλότεραι καὶ αἱ μᾶλλον ἁρμόζουσαι τοῖς φέρουσι τοιαύτας τὸ θέρος· αὗται διατηροῦσι τὰς χεῖρας δροσερὰς, τὸ δὲ δέρμα ἁπαλόν. Τὰ χειρόκτια προσέτι ὑπάρχουσιν ἀναγκαῖα καὶ τοῖς ὑποχρεουμένοις ἵνα ἐκτελῶσι διὰ τῶν χειρῶν ἔργα, τῶν ὁποίων εἰσιν ἄπειροι καὶ ὅλως ἀγύμναστοι.

Καὶ περὶ μὲν τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων τοσαῦτα ἱκανὰ ἔστωσαν ἐνταῦθα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ.

Πλὴν τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων, περὶ ὧν ἐγένετο λόγος ἀνωτέρω, οἱ ψυχολόγοι καὶ φυσιολόγοι παραδέχονται καὶ ἐσωτερικὰς τοιαύτας, τὰς ὁποίας καλοῦσι καὶ *ζωτικὰς* ἢ *γενικὰς αἰσθήσεις*, διότι δεικνύουσι τῇ ψυχῇ τὴν ζωτικὴν τοῦ σώματος κατάστασιν, οὐχὶ δὲ πρᾶγμά τι ἀναγό-

μενον εἰς ἐξωτερικὸν ἀντικείμενον. Αὗται, ἕδρα τῶν ὁποίων ὑπάρχει πιθανῶς ὁ ἐγκέφαλος, παρέχουσιν ἡμῖν ἄμεσόν τινα εἴδησιν τῆς ἐσωτερικῆς καταστάσεως τοῦ σώματος ἡμῶν, καὶ τῶν διαφόρων αὐτοῦ παθῶν καὶ χρειῶν, οἷον, τῆς σωματικῆς ἡδονῆς καὶ ἀλγηδόνος, τῆς ἐσωτερικῆς θερμοκρασίας, τῆς πείνης, τῆς δίψης, τῆς γενετησίου ὁρμῆς κλπ. κλπ. Αἱ πλεῖσται τούτων ἐκτελοῦνται αὐτομάτως, ἤτοι, ἄνευ τῆς θελήσεως ἡμῶν. Οὕτως, ὅταν ἀναπνέωμεν, ἐκτελοῦμεν τὴν φυσιολογικὴν ταύτην πρᾶξιν ἀνεξαρτήτως ἡμῶν· ἡ καρδία πάλλει, μὴ ἐξαρτωμένης τῆς κινήσεως αὐτῆς ἐξ ἡμῶν αὐτῶν. Ἕτεραι πάλιν τῶν αἰσθήσεων τούτων, ὡς ἡ πέψις, χρήζουσιν ὑλῶν τινων πρὸς ἐκπλήρωσιν τῆς λειτουργίας αὐτῶν. Τὴν ἀνάγκην αὐτῶν ταύτην καταδεικνύουσιν ἡμῖν διά τινων ἐσωτερικῶν αἰσθημάτων, τὰ ὁποῖα καλοῦμεν πεῖναν, δίψαν κλπ. Περὶ τῶν αἰσθήσεων τούτων, προκειμένου λοιπὸν λόγου, προτιθέμεθα ἵνα εἴπωμεν ἤδη τὰ ἀνήκοντα ἑκάστῃ αὐτῶν ἐν ἰδίῳ ἄρθρῳ.

Περὶ Πείνης.

Οὐδεμία τῶν ἐσωτερικῶν αἰσθήσεων, τῶν ὑπαγομένων τῇ δευτέρᾳ κατηγορίᾳ, ἤτοι ἐκείνων, αἱ ὁποῖαι ἀπαιτοῦσι τὴν συνδρομὴν ἡμῶν ἵνα ἐκτελέσωσι τὴν λειτουργίαν αὐτῶν, ἐπικρατεῖ τοσοῦτον, ὅσον ἡ *πεῖνα*, ἤτοι, τὸ αἴσθημα ἐκεῖνο, ὅπερ αἰσθανόμεθα ὁσάκις ὁ στόμαχος κενὸς ὢν, ἀπαιτεῖ τροφὰς, ἵνα ἀναπληρώσῃ τὰς ἀπωλείας τὰς ἐκ τῶν διαφόρων ἐκκρίσεων τοῦ σώματος προερχομένας. Τὸ αἴσθημα τῆς πείνης, τῆς ὁποίας προηγεῖται πάντοτε ἡ ὄρεξις, ἤτοι, ἡ ἀνάγκη τοῦ φαγεῖν, διαφέρει κατὰ τὰς ἡλικίας, τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος, τὰς ἕξεις, τὰ κλίματα κλπ. κλπ.

Ἕνεκα τῆς ταχείας σωματικῆς ἀναπτύξεως τοῦ βρέφους,

ἤτις ἄλλως οὐ δύναται γενέσθαι ἢ διὰ θρέψεως ἐνεργητικῆς καὶ δραστηρίου, ὁ ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην τοῦ τρώγειν συνεχέστερον κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν ἢ κατὰ τὰς λοιπὰς, διὸ καὶ τρώγει τότε ἀδιαλείπτως καὶ μετ᾽ ἐπιθυμίας ἀκορέστου, ἕως οὗ φθάσῃ εἰς ἐντελῆ ἀνάπτυξιν, ὁπότε πλέον τὸ αἴσθημα τῆς πείνης μετριαζόμενον καὶ ἐλαττούμενον ἀναλογεῖ πρὸς τὰς νυχθημέρους τοῦ ὀργανισμοῦ ἀπωλείας. Οἱ ἀπολαύοντες ὑγείας ἀνθηρᾶς καὶ οἱ εὔρωστοι πεινῶσι ταχύτερον, καὶ αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην τοῦ φαγεῖν συνεχέστερον, ἢ οἱ ἔχοντες ἀσθενῆ τὴν κρᾶσιν καὶ μὴ ἀσκοῦντες τὸ μυϊκὸν αὐτῶν σύστημα. Κατὰ τὴν πρεσβυτικὴν ἡλικίαν, τὸ αἴσθημα τῆς πείνης ἀναπτύσσεται βραδέως, διότι καὶ αἱ ἀπώλειαι τῶν ἐκκρίσεων εἰσιν ὀλίγαι, καὶ ἡ θρέψις τοῦ σώματος μικροτέρα.

Ἡ γυνὴ, διὰ τὴν ἀσθενῆ τοῦ σώματος αὐτῆς διάπλασιν, καὶ τὴν ἔλλειψιν προσέτι σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ φυσικῶν κόπων, ἔχει ἀνάγκην ὀλιγωτέρας τροφῆς, ἑπομένως τὸ αἴσθημα τῆς πείνης γεννᾶται βραδύτερον παρ᾽ αὐτῇ.

Ὁποίαν δ᾽ ἐπιρροὴν ἐξασκεῖ ἡ ἕξις ἐπὶ τῆς πείνης, τοῦτο οὐδεὶς ἀγνοεῖ. Ὅσοι τρώγουσι καθ᾽ ὡρισμένας ὥρας, ὑρίζανται τὰ πάνδεινα ἐκ τῆς πείνης, ἐὰν παρέλθῃ ἡ συνήθης ὥρα τοῦ τρώγειν.

Εἴρηται καὶ ἀλλαχοῦ ὅτι, οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων αἰσθάνονται ἀσθενῶς πως καὶ βραδέως τὴν πεῖναν, διὰ τοῦτο καὶ ζητοῦσιν ἵνα διεγείρωσιν αὐτὴν διὰ τῶν ἰσχυροτέρων καρυκευμάτων καί τινων ἀρωματικῶν οὐσιῶν· οἱ δὲ βόρειοι λαοὶ, ἔχοντες ἀνάγκην συνεχοῦς καὶ εὐχύμου τροφῆς, ὅπως δύνωνται ἀναπτύξαι τὴν ἀπαιτουμένην κατὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα ζωϊκὴν θερμότητα, καὶ ἀντιστῆναι κατὰ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους, αἰσθάνονται ταχύτερον καὶ μετὰ

πλείονος ἐπιτάσεως τὸ αἴσθημα τῆς πείνης.

Πολλαὶ ἀσθένειαι, μάλιστα αἱ ὀξεῖαι, ἐξαλείφουσι τὸ αἴσθημα τῆς πείνης, ἀναγεννώμενον ἅμα ἀρχομένου τοῦ ἀσθενοῦς ἀναλαμβάνειν. Κατά τινας περιστάσεις, ἡ πεῖνα δικστρέφεται ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε ὁ ἄνθρωπος τρώγει οὐσίας ἀχρήστους καὶ μὴ θρεπτικὰς, πολλάκις δὲ καὶ ἐπιβλαβεῖς. Ἄλλοτε πάλιν, ἡ μετὰ τὸ φαγεῖν ἐπερχομένη εὐχαρίστησις καὶ καλὴ διάθεσις, ὅταν μάλιστα τὸ δεῖπνον συγκροτῆται ἐξ ἐδεσμάτων εὐχύμων, ποικίλων καὶ καλῶς κατεσκευασμένων, παροτρύνουσιν ἀνθρώπους τινας τοῦ ἐπαναλαβεῖν τὴν πρᾶξιν ταύτην, καί τοι κεκορεσμένους ὄντας ὑπὸ τῶν τροφῶν. Ἡ ἀδηφαγία αὕτη, καὶ τὸ ἐσθίειν συνεχῶς τε καὶ ἐπανειλημμένως ὑπῆρχεν ἐν χρήσει καὶ παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις. Ὁ Οὐϊτέλλιος αὐτοκράτωρ τῆς Ῥώμης εἰς τοσοῦτον ἀδηφαγίας ἀφίκετο, ὥστε μετὰ τὸ φαγεῖν καὶ ἐμπλησθῆναι προεκάλει ἔμετον, ὅπως δύνηται ἀπολαῦσαι καὶ δεύτερον αὖθις τῶν ἐκ τῆς τραπέζης ἡδονῶν! Ὅσῳ ὅμως ἐπιβλαβὴς ὑπάρχει ἡ γαστριμαργία καὶ ἡ ἄκαιρος τῶν τροφῶν λῆψις, τοσούτῳ ὀλέθριον ἀποβαίνει καὶ τὸ στερεῖν τὸν στόμαχον τροφῶν καὶ ἐγκρατεύεσθαι, ὅταν ἡ πεῖνα ἀναπτύσσηται.

Περὶ Δίψης.

Ἡ ἀνάγκη τοῦ ἀναπληροῦν τὴν ἔλλειψιν τῶν ὑγρῶν τοῦ σώματος, γινομένην διὰ τῆς πνευμονικῆς καὶ δερμικῆς διαπνοῆς, διεγείρει ἐν ἡμῖν αἴσθημά τι, τὸ ὁποῖον καλεῖται *δίψα*, καί ὅπερ ἔχει πολλὴν ἀναλογίαν πρὸς τὴν πεῖναν. Ὅ,τι εἴπομεν λοιπὸν ἀφορῶν τὸ αἴσθημα τῆς πείνης, αὐτὸ τοῦτο ὑπονοεῖται καὶ διὰ τὸ τῆς δίψης. Καὶ ἐνταῦθα δηλονότι ἡ ἡλικία, τὸ κλίμα, αἱ ἕξεις κλπ. ἐπιῤῥέουσιν ἐπ᾽ αὐτῆς διαφοροτρόπως. Προστίθεμεν δὲ ὅτι, τὸ αἴσθημα τῆς δίψης

ἐστιν ἰδιότροπον, καθίσταται δὲ λίαν ἐπίπονον, καὶ ἐπάγει συμπτώματα μᾶλλον δυσάρεστα ἢ τὸ τῆς πείνης, ὁσάκις δὲν εὐχαριστεῖ τις τοῦτο.

Περὶ σαρκικῆς μίξεως.

Ἡ ἕνωσις τοῦ ἄῤῥενος μετὰ τοῦ θήλεος πρὸς παραγωγὴν τρίτου τινος ἀτόμου ὑπάρχει αἴσθημα ἐσωτερικὸν, αὐτόματον καὶ ἐπικρατοῦν ὡς ἡ πεῖνα καὶ δίψα, τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ ὁποίου ἐπιβάλλει ἡμῖν ἤ,τε φύσις αὐτὴ, καὶ οἱ κοινωνικοὶ δεσμοὶ, δι᾽ ὧν συνδεόμεθα πρὸς ἀλλήλους. Ἀλλ᾽ ἡ γενετήσιος αὕτη ὁρμὴ, τὴν ὁποίαν ἐνεφύτευσε τῷ ἀνθρώπῳ ἡ φύσις, καὶ ἥτινος σκοπὸς ὑπάρχει ἡ διατήρησις τοῦ γένους καὶ φυσικὴ ἀνάπτυξις, δὲν παρίσταται ὡς ἀναγκαστικὸν ἐλατήριον τῶν κινήσεων αὐτοῦ καὶ πράξεων καὶ ὁδηγὸς τῆς ὑπάρξεως τούτου, καθὼς βλέπομεν τοῦτο γινόμενον ἐπὶ τῶν ἀλόγων ζώων, ἀλλ᾽ ὑπόκειται ὑψηλοτέρᾳ τινὶ δυνάμει, τῷ λογικῷ, ὅπερ διευθύνει αὐτὴν πρὸς τὸν ἠθικὸν σκοπὸν τῆς ὑπάρξεως αὐτοῦ. Ὁ γάμος λοιπὸν, σκοπὸς τοῦ ὁποίου ὑπάρχει ἡ ἀνάπαυσις τῆς γενετησίου ὁρμῆς, συμβιβαζομένης μετὰ τῆς ἠθικῆς τοῦ ἀνθρώπου ἀξίας, ὑφ᾽ οἱανδήποτε ἔποψιν θεωρούμενος, εἴτε φιλοσοφικὴν, εἴτε ἠθικὴν, εἴτε ὑγιεινὴν, ὑπάρχει καθῆκον, ἐπιβαλλόμενον τῷ ἀνθρώπῳ ὑπὸ τῆς φύσεως αὐτῆς καὶ τῆς κοινωνίας, ἐντὸς τῆς ὁποίας οὗτος ἀναστρέφεται. Τὸν φυσικὸν, πολιτικὸν καὶ ἠθικὸν τοῦτον νόμον δύνανται ἵνα ὑπεκφύγωσι μόνον οἱ ἀναδεχόμενοι ἀπέναντι τῆς κοινωνίας ἱερώτερα καθήκοντα καὶ ὑψηλοτέρας τῶν τοῦ γάμου ὑποχρεώσεις. Τούτου λοιπὸν οὕτως ἔχοντος, ἀναφύεται ἐνταῦθα πρῶτον ἡ ἑπομένη ἐρώτησις· κατὰ ποίαν ἡλικίαν ἡ Ὑγιεινὴ ἐπιτρέπει τὴν μίξιν ἀμφοτέρων τῶν γενῶν;

Οἱ ἀρχαῖοι νομοθέται, ὡς πληροφορούμεθα ἐξετάζοντες τὴν ἱστορίαν, ἀπηγόρευον ταύτην ὁλοτελῶς, ἕως οὗ τὸ σῶμα, ἀνδρωθὲν καὶ λαβὸν τὴν ἀπαιτουμένην ἀνάπτυξιν, γένηται ἱκανὸν πρὸς παραγωγὴν ἀτόμων εὐρώστων καὶ ῥωμαλαίων· τότε πλέον ἐπέτρεπον τὸν γάμον. Καὶ ἀληθῶς οὐδὲν ὀρθότερον καὶ ὑγιέστερον τοῦ νόμου τούτου. Ὑπάρχει μὲν ἀληθὲς ὅτι, αἱ πρῶται κλίσεις τοῦ ἑνὸς φύλου πρὸς τὸ ἕτερον ἀναφαίνονται, καὶ πρὶν ἢ τὸ σῶμα λάβῃ τὴν ἐντελῆ αὐτοῦ ἀνάπτυξιν, καὶ ὅτι πλῆθος αἰσθημάτων ἐσωτερικῶν ὕλως νέων δεσπόζουσι καὶ κατακυριεύουσι τοῦ νοὸς, νέαι δὲ ἰδέαι εὔθυμοι καὶ ἱλαραὶ περιίπτανται τὸν ἐγκέφαλον, ἐν ἑνὶ λόγῳ, ἡ γενετήσιος ὁρμὴ ἄρχεται ἅμα ἀρχομένης τῆς ἥβης, ἀλλ᾽ οὐχ ἧττον ὑπάρχει βέβαιον ὅτι, κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ἡ συνουσία ἔχει πολλὰ τὰ δυσάρεστα, διότι κωλύει τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος, φθείρει τὴν ὑγείαν ἀποτελοῦσα τοὺς αὐτῇ παραδιδομένους ἰσχνοὺς καὶ καχεκτικοὺς, καὶ τελευταῖον ἐπάγει πολλὰς ἀσθενείας, τὴν μίαν δεινοτέραν τῆς ἄλλης, καθιστῶσα δυστυχῆ καὶ τὰ ἐκ τοιαύτης συζεύξεως γεννώμενα τέκνα. Συμφέρει λοιπὸν, διὰ τοὺς ἤδη ἐκτεθέντας λόγους, ἵνα ὅ,τε ἀνὴρ καὶ ἡ γυνὴ μὴ συνέρχωνται εἰς γάμου κοινωνίαν, πρὶν ἢ τὸ σῶμα αὐτῶν λάβῃ τὴν προσήκουσαν ἀνάπτυξιν.

Δύσκολόν ἐστιν, ἐὰν οὐχὶ καὶ ἀδύνατον, ἵνα ἀποφανθῶμεν περὶ τῆς καταλληλοτέρας πρὸς σύζευξιν ἐποχῆς, ἄνευ οὐδεμιᾶς βλάβης τῆς ὑγείας ἀμφοτέρων τῶν γενῶν. Ὑπάρχουσι παραδείγματα μητέρων κατὰ τὸ δέκατον πέμπτον, δέκατον ἕκτον καὶ δέκατον ἕβδομον ἔτος τεκουσῶν ἐν πλήρει ὑγείᾳ καὶ εὐεξίᾳ σωματικῇ, καὶ ἑτέρων πάλιν συλλαβουσῶν βραδύτερον τῆς ἡλικίας ταύτης. Ἀφ᾽ ἑτέρου, σπάνια οὐκ εἰσὶ τὰ παραδείγματα ἀνδρῶν νυμφευθέντων πρὸ τοῦ

εἰκοστοῦ ἔτους καὶ τεκνοποιησάντων ἀκινδύνως. Μὴ ἐξετάζοντες οὐδόλως ἐνταῦθα, ἐὰν συνοικέσια τοιαῦτα, ὑπὸ κοινωνικὴν ἔποψιν θεωρούμενα, ὑπάρχουσι λυσιτελῆ καὶ πρόσφορα ἢ οὔ, διότι τότε ἀπτόμεθα ζητήματος, ἡ ἔρευνα τοῦ ὁποίου ἀνήκει μᾶλλον τοῖς φιλοσόφοις καὶ ἠθικολόγοις, λαμβάνομεν τὸ θέμα τοῦτο ὑπὸ τὴν μερικωτέραν αὐτοῦ ἔννοιαν, τὴν ὑγιονομικὴν, καὶ λέγομεν ὅτι, παραδεχόμεθα μετὰ τῶν πλείστων Ὑγιονόμων ὡς καταλληλοτέραν ἐποχὴν τοῦ γάμου διὰ μὲν τὴν γυναῖκα τὸ εἰκοστὸν ἔτος, ὁπότε καὶ ἡ σωματικὴ αὐτῆς ἀνάπτυξις ὑπάρχει πλέον ἐντελὴς καὶ διὰ τοῦτο καὶ ἁρμοδιωτέρα πρὸς παραγωγὴν εὐρώστων καὶ ὑγιῶν τέκνων, διὰ δὲ τὸν ἄνδρα ὑπάρχει γενικῶς παραδεδεγμένον σήμερον ὅτι, δέκα ἢ δώδεκα ἔτη πλέον τῆς ἡλικίας τῆς γυναικὸς ἀρκοῦσιν ὅπως καταστήσωσιν ἓν συνοικέσιον σύμφωνον, εὐτυχὲς καὶ κατάλληλον ὑφ᾽ ὅλας αὐτοῦ τὰς ἐπόψεις. Τὰ παρὰ ταύτας τὰς ἡλικίας συνοικέσια θεωροῦνται ἑπομένως οὐ μόνον ὡς δυσανάλογα ὄντα καὶ ἀσυμβίβαστα, ἀντιβαίνοντα δὲ καὶ τοῖς φυσικοῖς νόμοις, ἀλλὰ καὶ διεγείρουσι οἰκιακὰς ἔριδας καὶ διαμάχας μεταξὺ τῶν συζύγων, ζηλείας καὶ διηνεκεῖς θορύβους καὶ ταραχὰς, ὁποῖά τινα συμβαίνει ἵνα βλέπωμεν δυστυχῶς ἀναφυόμενα ἀείποτε, ὅταν παρῆλιξ συζευχθῇ μετὰ νεάνιδος, ἡ προβεβηκυῖα γυνὴ μετὰ νέου ἀνδρός. Ὁποίας θλίψεις, ὁποίας πικρίας καὶ ὁποῖον ἠθικὸν κακὸν συνεπάγονται τοιαῦτα συνοικέσια, διαπραγματευόμενα εἴτε λόγῳ οἰκιακῶν συμφερόντων καὶ γένους, εἴτε πλούτου ἕνεκα, ἐνίοτε δὲ καὶ ἕνεκα ἰδιοτροπίας τινος ἑνὸς τῶν συμβαλλομένων μερῶν, γινώσκουσι μόνον οἱ γενόμενοι θύματα τοιαύτης ἠθικῆς δολοφονίας!

Ἡ συνουσία καθίσταται μᾶλλον ἐπιζήμιος τῇ ὑγείᾳ καὶ

SISMANOGLIO

ἐπιβλαβὴς τοῖς προβεβηκόσιν ἤδη τὴν ἡλικίαν, καθότι ἐπάγει ἐξάντλησιν τῶν δυνάμεων γενικὴν, καὶ ἐπιταχύνει τὸν βίον. Ὁ παραδιδόμενος ταύτῃ παρῆλιξ ἐπαπειλεῖται ὑπὸ σπασμῶν, ἀποπληξίας, ἐνίοτε δὲ καὶ ὑπὸ τοῦ θανάτου αὐτοῦ. Τοιαῦτα θλιβερὰ παραδείγματα ὑπάρχουσιν οὐκ ὀλίγα, συμβάντα ἐπὶ πρεσβύτου ἀνδρὸς συζευχθέντος μετὰ νέας γυναικός. (*) Οἱ γέροντες λοιπὸν φρονίμως ποιοῦντες ὀφείλουσιν ἵνα ἀπέχωσι τοῦ γάμου, διότι πράττοντες παρὰ τὰ διατεταγμένα αὐτοῖς ὑπὸ τῆς φύσεως ἀποτίσουσι βραδύτερον πικρῶς τὴν ἄνοιαν αὐτῶν ταύτην, ἔπειτα δὲ καὶ τὰ ἐκ τοιούτου συνδυασμοῦ τυχὸν προερχόμενα τέκνα ἔσονται ἀσθενῆ, καχεκτικὰ, καὶ, τὸ πάντων χείριστον, βραχύβια.

Ὅσῳ ἡ μετρία χρῆσις τῆς συνουσίας, καὶ ἡ ἔλλογος πλήρωσις τῆς γενετησίου ὁρμῆς συμβάλλει τῇ ὑγείᾳ τοῦ ἀνθρώπου, τόσῳ ἡ κατάχρησις αὐτῆς καὶ παράλογος πρᾶξις βλάπτει σωματικῶς τε καὶ ἠθικῶς· σωματικῶς μὲν, ἐπιφέρουσα ἐκνεύρισιν, ἴσχνανσιν καὶ ἀδυναμίαν τοῦ σώματος, νυκτερινὰς ἀποσπερματώσεις ἀκουσίους, μαλάκυνσιν τοῦ νωτιαίου μυελοῦ, μαρασμὸν κλπ. ἠθικῶς δὲ βλάπτει, διαστρέφουσα τὰς διανοητικὰς τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεις, ἐπάγουσα τὴν παρακμὴν τῶν εὐγενεστέρων τῆς ψυχῆς δυνάμεων, καὶ ἀποκαθιστῶσα τὸν ἄνθρωπον ἠλίθιον καὶ οὐδόλως σχεδὸν διαφέροντα τῶν ἀλόγων ζώων. Παραινοῦντες λοιπὸν

(*) Καὶ ἡμεῖς αὐτοὶ ἐγενόμεθά ποτε αὐτόπται καὶ αὐτήκοοι μάρτυρες τοιούτων τραγικῶν συμβεβηκότων παρά τισι νυμφευθεῖσιν ἐν προβεβηκυίᾳ ἤδη ἡλικίᾳ. Τούτων μάλιστα εἷς, διαπρέπων ἐπὶ παιδείᾳ καὶ λαμπρότητι γένους, συζευχθεὶς ἐν Ἀθήναις πρό τινων ἐτῶν, κατὰ τὸ ἑβδομηκοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτοῦ μετὰ γυναικὸς νέας καὶ εὐρώστου, ὀλίγας ἡμέρας μετὰ τὸν γάμον εὑρέθη ἄπνους νύκτα τινα ἐν ταῖς ἀγκάλαις τῆς συζύγου αὐτοῦ! Σεβόμενοι τὴν μνήμην τοῦ ἀνδρὸς, ἀποσιωπῶμεν ἐνταῦθα τὸ ὄνομα αὐτοῦ.

τοῖς ἐγγάμοις τὴν μετρίαν τῆς σαρκικῆς μίξεως χρῆσιν, βέβαιοι ἐσμὲν ὅτι ἡ φωνὴ ἡμῶν ἔσται ἀνίσχυρος παρὰ τοῖς ἐκδεδιητημένοις καὶ ἐκτεθηλυμένοις νεανίαις, οἵτινες εἰς οὐδὲν λογιζόμενοι καὶ ὑγείαν, καὶ ἠθικὴν, καὶ κοινωνικὰ καθήκοντα, ἀλλὰ μόνον θηρεύοντες τὰ μέσα τοῦ ἐκπληροῦν τὰς σαρκικὰς αὐτῶν ὀρέξεις καὶ τὰ ἀγενῆ πάθη, ἔνθερμοι λάτραι τῆς Ἀφροδίτης καὶ τοῦ υἱοῦ αὐτῆς, παραδιδόασιν ἑαυτοὺς τῇ ἀπωλείᾳ, γινόμενοι οὕτως ἀνίκανοι πρὸς πᾶσαν γενναίαν πρᾶξιν, καὶ ἀποκτινούμενοι δίκην ἀλόγων ζώων.

Καταδείξαντες τοὺς κινδύνους, τοὺς ὁποίους διατρέχει ὁ ἄνθρωπος παραδιδόμενος τῇ σαρκικῇ μίξει πρὸ τῆς ἐντελοῦς τοῦ σώματος ἀναπτύξεως, ἐκθέντες ὡσαύτως καὶ ὅσα ἐπαπειλοῦσι τὸν παρηβηκότα δεινὰ ἐκ ταύτης, ἐννοοῦμεν ἤδη εὐκόλως ὅτι, ἡ καταλληλοτέρα πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν γαμικῶν καθηκόντων ἐποχὴ ὑπάρχει ἡ μεσαία ἡλικία, καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος, ἀναπτυχθεὶς ἤδη ἐντελῶς, καὶ γενόμενος ἀκμαῖος, καὶ εὔρωστος, αἰσθάνεται πλέον τὴν ἀνάγκην τοῦ καταλιπεῖν διαδόχους, καὶ διαιωνίσαι τὸ ὄνομα αὐτοῦ. Ἐπειδὴ λοιπὸν κύριος τοῦ γάμου σκοπὸς ἐστὶν ἡ γέννησις παίδων εὐρώστων καὶ ὑγιῶν, ἀπαιτεῖται ἵνα οἱ εἰς γάμου κοινωνίαν μέλλοντες ἐλεύσεσθαι ὦσιν εὔρωστοι, ἐντελῶς ἀνεπτυγμένοι, ὑγιεῖς, ἔχοντες σώας τάς τε φυσικὰς καὶ διανοητικὰς δυνάμεις, καὶ ἐπὶ πᾶσι τούτοις ἀνάγκη ἐστὶν ὅπως ὑπάρχῃ ἡ ἀμοιβαία συζυγικὴ ἀγάπη ἑκατέρωθεν, καὶ τὸ φίλτρον ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ εὐτυχῆ καὶ εὐδαίμονα τὰ συνοικέσια· ἄλλως, ἐλλειπόντων τῶν τελευταίων τούτων ἠθικῶν προσόντων, τὸ ἀποτέλεσμα τῆς γενετησίου ὁρμῆς μηδενίζεται, καὶ ὁ ἠθικὸς τοῦ γάμου σκοπὸς δὲν κατορθοῦται.

Ὑπολείπεται ἡμῖν ἤδη ἵνα ἐξετάσωμεν τὰ ἀποτελέσματα

τῆς συνουσίας ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ ἐκπλήρωσις τῆς γενετησίου ὁρμῆς ἐν καιρῷ τῷ προσήκοντι γινομένη, μὴ ὑπερβαίνουσα δὲ τὰ ὅρια τοῦ μετρίου, ἀλλὰ μόνον ἐκτελουμένη ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἱκανοποιῆσαι τὴν φυσικὴν ταύτην ἀνάγκην, συνεπάγεται εὐεξίαν γενικὴν τοῦ σώματος, νέαν ἰσχύν, ἐλαφρότητα καὶ ἐλαφρότητα αὐτοῦ· αἱ αἰσθήσεις γίνονται καθαρώτεραι. Τοὐναντίον δὲ ἡ ἄμετρος τῆς συνουσίας χρῆσις συνοδεύεται ὑπὸ κόπου, καταπτώσεως τῶν δυνάμεων φυσικῶν τε καὶ διανοητικῶν, ἀνικανότητος περὶ τὸ τεκνοποιεῖν, καὶ ὑπὸ διαφόρων νοσηρῶν τοῦ σώματος καταστάσεων. Ὁ συνευρισκόμενος γυναικὶ μικρὸν μετὰ τὸ φαγεῖν προσβάλλεται ὑπὸ διαφόρων παρεκτροπῶν τῶν ὀργάνων τῆς πέψεως, ὧν ἡ συνηθεστέρα καὶ μᾶλλον ἐπίπονος ὑπάρχει ἡ δυσπεψία· ἄλλοτε πάλιν ἐγκεφαλικὴ συμφόρησις συνοδεύει τὴν πρᾶξιν ταύτην, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀποπληξία, ὅταν μάλιστα τὸ γεῦμα ὑπῆρξεν ἄφθονον καὶ δαψιλές. Πρόδηλον ἄρα ἐστὶν ὅτι, ἡ συνουσία συμφέρει ὅπως γίνηται κενοῦ ὄντος σχεδὸν τοῦ στομάχου.

Ἡ ἐπιῤῥοὴ τοῦ κλίματος ἐπὶ τῆς γενετησίου ὁρμῆς ὑπάρχει λίαν ἀξιοσημείωτος. Παρὰ τοῖς κατοικοῦσι τὰ θερμὰ κλίματα, ἡ θερμότης τοῦ τόπου, ἐπιφέρουσα αὔξησιν τῆς σπερματικῆς ἐκκρίσεως, διεγείρει τὴν ἀνάγκην τῆς συνουσίας μέχρις ὑπερβολῆς· διὸ καὶ οἱ κάτοικοι τῶν μερῶν τούτων εἰσὶ μᾶλλον ἔκδοτοι εἰς τὰ ἀφροδίσια ἢ οἱ τῶν ψυχρῶν κλιμάτων λαοί. Οἱ τελευταῖοι οὗτοι αἰσθάνονται ἧττον τὴν ἀνάγκην τῆς συνουσίας, διότι τὸ ψύχος περιστέλλει τὴν δύναμιν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, καὶ ἕνεκα τούτου σπανιώτερον ἀναφαίνεται παρ᾽ αὐτοῖς ἡ ἀνάγκη τοῦ ἐκπληροῦν τὴν γενετήσιον ὁρμήν.

Οἱ ἐν ἁγνείᾳ καὶ ἐγκρατείᾳ διάγοντες, ὅσοι, φέρ᾽ εἰπεῖν,

ἀρνησάμενοι τὰς προσκαίρους τοῦ κόσμου τούτου ἡδονὰς ἀντὶ τῶν μελλόντων ἀγαθῶν, ζῶσι σωφρόνως καὶ ἐν παρθενίᾳ καθαρᾷ, ὑπόκεινται δυσαρέστοις τισὶ καὶ δεινοῖς συμπτώμασιν ὥς τινες ὑπολαμβάνουσιν ἢ οὔ; Ἐὰν ἀκούσωμεν ὑγιονόμων τινων, οἱ ἀπεχόμενοι ὅλως γυναικὸς ὑφίστανται τὰ πάνδεινα διὰ τὴν παρακοὴν αὐτῶν πρὸς τοὺς νόμους τῆς φύσεως· ἡ μὴ ἐκπλήρωσις τῆς γενετησίου ὁρμῆς ἐπάγει παρ᾽ αὐτοῖς, λέγουσι, διαφόρους ἀσθενείας τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τὴν παραφροσύνην αὐτήν. Ἕτεροι πάλιν ὑγιονόμοι καὶ ἰατροὶ μετριώτερον φερόμενοι καὶ ἧττον ἀποκλειστικοὶ παραδέχονται ὅτι, τοιαῦτα δυσάρεστα συμπτώματα ἀναφαίνονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παρὰ τοῖς σπανιώτατα ἐγκρατευομένοις, διότι οἱ ἐπερχόμενοι ἐκ διαλειμμάτων κριτικοὶ ἐνειρωγμοὶ ἀναπληροῦσιν ἐκεῖνο, ὅπερ ἀποτελεῖται διὰ μετρίας τινος καὶ κατὰ λόγον γινομένης ἐκτελέσεως τῆς φυσικῆς ταύτης ἀνάγκης. Ἐὰν, συμβούλῳ χρώμενοι τῇ καθημερινῇ παρατηρήσει, καὶ τοῖς πολλοῖς παραδείγμασιν ἀνθρώπων ἐγκρατευσαμένων, ὑγιῶς δὲ ἐχόντων, θελήσωμεν ἵνα ἀποφανθῶμεν ἐπὶ τοῦ δυσκόλου ἄλλως τούτου ζητήματος, εὐχαρίστως συνταττόμεθα τῇ γνώμῃ τῶν ὑπαγομένων τῇ δευτέρᾳ κατηγορίᾳ ὑγιονόμων καὶ ἰατρῶν, τῶν παραδεχομένων ὅτι, σπανίως ἐπηρεάζεται ἐπιβλαβῶς ὁ ὀργανισμὸς τῶν ἐν σωφροσύνῃ καὶ ἐντελεῖ ἀποχῇ τῆς σαρκὸς διελθόντων τὸν βίον αὐτῶν ἐναρέτων ἀνδρῶν.

Ταῦτα καὶ περὶ τῶν κυριωτέρων ἐσωτερικῶν αἰσθήσεων. Μεταβῶμεν ἤδη εἰς ἕτερον λίαν σπουδαῖον καὶ οὐχ ἧττον τῶν προηγουμένων οὐσιῶδες ἀντικείμενον, τὸ περὶ τῶν ὑψηλοτέρων τῆς ψυχῆς δυνάμεων πραγματευόμενον.

SISMANOGLIO

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ.

Ἐν τοῖς προλαβοῦσι, πραγματευόμενοι περὶ τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων, εἴπομεν ὅτι, τὰ αἰσθητήρια ὄργανα δεχόμενα τὰς ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν ἀντικειμένων ἀποπεμπομένας ἐντυπώσεις, διαβιβάζουσι ταύτας εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ὡς εἰς ἑστίαν τινα, καὶ οὕτω παράγονται αἱ διάφοροι αἰσθήσεις τοῦ φωτὸς, τοῦ ἤχου, τῆς γεύσεως, τῆς ὀσμῆς καὶ ἁφῆς. Ἀλλ' αἱ αἰσθήσεις αὗται δὲν παράγονται αὐτομάτως. Ἡ ψυχὴ δεχομένη διὰ τοῦ ἐγκεφάλου τὰς ἐξωτερικὰς ἐντυπώσεις κατεργάζεται ταύτας, ἀναλύει εἰς τὰ διάφορα αὐτῶν στοιχεῖα, παραβάλλει πρὸς ἀλλήλας, καὶ οὕτω σχηματίζει ἰδέας καὶ κρίσεις περὶ τοῦ σχήματος, τοῦ χρώματος, τῆς τοιᾶσδε ἢ τοιᾶσδε αὐτῶν μορφῆς κλπ. κλπ. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ψυχὴ ἐκτελεῖ ταῦτα πάντα διὰ τοῦ κεντρικοῦ τῶν νεύρων ὀργάνου, τοῦ ἐγκεφάλου, ἐννοεῖται ὅτι καὶ οὗτος κοπιᾷ καὶ ἐργάζεται, καὶ διὰ τοῦτο καὶ ἀποκάμνει ἀναμφιβόλως πολλάκις καθὸ ἐξ ὕλης συνιστάμενος. Ὅθεν, γνωστοῦ ὄντος ἤδη ὅτι, τὰ διανοητικὰ φαινόμενα εἰσιν ἐπεξεργασία τις τῶν ἔξωθεν ἐρχομένων, καὶ διὰ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων διαβιβαζομένων εἰς τὸν ἐγκέφαλον ἐντυπώσεων, δικαιούμεθα ἄρα κατατάττοντες τὴν σπουδὴν τῶν ὑψηλοτέρων καὶ εὐγενεστέρων τῆς ψυχῆς δυνάμεων μετὰ τὴν τῶν αἰσθήσεων, πρὸς τὰς ὁποίας αὗται ἔχουσι τοσαύτην συνάφειαν καὶ σχέσιν. Ἐπειδὴ δὲ, ὡς εἴπομεν, ὁ ἐγκέφαλος ὑπάρχει ἡ ἕδρα τῆς διανοίας καὶ τῶν λοιπῶν ψυχικῶν δυνάμεων, αἱ δὲ διάφοροι τοῦ πνεύματος

ἐργασίαι ἐκτελοῦνται δι' αὐτοῦ, ἕπεται ὅτι, οἱαδήποτε νοερὰ ἐργασία παρατεινομένη ἐπὶ μακρὸν, παραλύει τὰς ζωτικὰς τούτου δυνάμεις, ἐπιφέρουσα κόπωσιν καὶ ταραχὴν τῶν λειτουργιῶν αὐτοῦ, αἵτινες ἐπαναλαμβάνουσι πάλιν τὴν τακτικὴν αὐτῶν πορείαν διὰ τῆς ἡσυχίας καὶ ἀναπαύσεως τοῦ κεντρικοῦ τούτου ὀργάνου. Δι' αὐτὰς πάσας τὰς αἰτίας, συμφέρει ἵνα ὑποδείξωμεν ἐνταῦθα, ἀπτόμενοι τοῦ σπουδαιοτάτου τούτου ἀντικειμένου, τίνι μεθόδῳ χρώμενοι δυνάμεθα καὶ τὰς νοερὰς ἡμῶν ἐργασίας διατάξαι καὶ διευθετῆσαι, καὶ τοὺς δυναμένους βλάψαι τὸν ἐγκέφαλον νοεροὺς κόπους ἀποφυγεῖν.

Κατὰ τοὺς πλείστους τῶν ψυχολόγων, αἱ διάφοροι τῆς ψυχῆς δυνάμεις ἀνάγονται ταῖς ἑπομέναις τέσσαρσι ταῖς γενικωτέραις, οἷον, τῇ Γνωστικῇ, τῇ Αἰσθητικῇ, τῇ Ὀρεκτικῇ ἢ Βουλητικῇ καὶ τῇ Κινητικῇ, ἤτοι κατὰ μετάβασιν ἐνεργητικῇ, ἀντιστοιχοῦσι δὲ πρὸς τὰ διάφορα εἴδη τῶν ἐνεργειῶν αὐτῆς. Αἱ δυνάμεις αὗται ὑποδιαιροῦνται πάλιν εἰς μερικωτέρας τινὰς ἑτέρας, διὰ τῶν ὁποίων ἐξηγοῦνται ἄλλαι μερικώτεραι ἐνέργειαι. Ἐκ τῶν μερικωτέρων τούτων δυνάμεων εἰσιν ἡ *φαντασία*, ἡ *μνήμη* καὶ ἡ *κρίσις*. Περὶ τούτων προκειμένου ἵνα πραγματευθῶμεν ἐν τῷ παρόντι Κεφαλαίῳ, ἀρχόμεθα εὐθὺς τῆς σπουδῆς αὐτῶν.

Φανταστικόν, ἢ *φανταστικὴ δύναμις* ἢ *φαντασία* καλεῖται ἐκείνη ἡ δύναμις τῆς ψυχῆς, διὰ τῆς ὁποίας ἐνδάλματα καὶ αἰσθήματα παρουσιάζονται τῇ συνειδήσει αὐτομάτως (*)· ἢ εὐκρινέστερον εἰπεῖν, καλεῖται οὕτως ἡ δύναμις τοῦ νοὸς ἡ ἀποκαθιστῶσα σχέσεις καὶ συγκρίσεις, καὶ συλλαμβάνουσα ἰδέας, μὴ παραγομένας ἐκ τῆς ἐντυπώσεως τῶν

(*). Κατὰ τὸν Σταγειρίτην φιλόσοφον, τὰ φαντάσματα ὥσπερ αἰσθήματά ἐστι, πλὴν ἄνευ ὕλης. (Ἀριστοτ. Περὶ ψυχῆς βιβλ. 3. §. 39).

αἰσθήσεων, ἀλλ' αὐθαιρέτως σχηματιζομένας ὑπὸ τῆς ψυχῆς. Τῆς δυνάμεως ταύτης ἕδραν ὑπολαμβάνουσι τὸν ἐγκέφαλον, διότι παρετηρήθη ὅτι, οἱ μνημονικώτεροι καὶ φανταστικώτεροι τῶν ἀνθρώπων εὑρέθησαν ἔχοντες μείζονα τοῦ ἐγκεφάλου ἀνάπτυξιν, καὶ ὅτι, ὁ βαθμὸς τῆς φαντασίας ὑπάρχει μείζων ἢ ἐλάττων κατὰ τὴν μείζονα ἢ ἐλάττονα σύστασιν τοῦ παρεγχύματος τοῦ ἐγκεφάλου. Ἀσχολεῖται δὲ ἡ φαντασία οὐ μόνον περὶ πράγματα ὑπαρκτά, ἀλλὰ καὶ ἀνύπαρκτα καὶ ἀφηρημένα· σωματοποιεῖ πάσας τὰς ἰδέας, προσωποποιεῖ ἀφηρημένα ὄντα, πλάττει διάφορα ὑποκείμενα παράδοξα, μυθώδη καὶ φαντασιώδη. Ἰδοὺ ὅ,τι ἐκάλλυνεν, ἐλάμπρυνε καὶ ἀνύψωσεν εἰς μέγαν βαθμὸν ἐντελείας τὰς τέχνας παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Ἕλλησι! δι' αὐτὴν ἐδοξάσθησαν καὶ ποιηταὶ, καὶ ῥήτορες, καὶ ζωγράφοι, καὶ καλλιτέχναι. Διὰ τῆς φαντασίας ὁ ἄνθρωπος ἀνυψοῦται πέραν τῶν ὁρίων τοῦ ἐφικτοῦ, ποιεῖ τὰ ἀδύνατα δυνατὰ, τὰ ἀπρόσιτα προσιτὰ, διαπερᾷ τὰ μᾶλλον ἄδυτα τῷ νοΐ, καὶ ἐξηγεῖ καὶ τὰ μᾶλλον ἀκατάληπτα· αὕτη συνεργεῖ τὰ μέγιστα πρὸς πᾶσαν ἀνακάλυψιν, παράγει τὰ ἰδεώδη, καὶ ἐπενεργεῖ ἐφ' ὅλης τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἰδίως μάλιστα τῆς φυσικῆς, ὁρίζουσα τὴν εὐτυχίαν καὶ δυστυχίαν του. Οἱ πεπροικισμένοι διὰ τοῦ ἐξόχου τούτου δώρου τῆς φύσεως ζῶσι πολλάκις καθ' ἑαυτοὺς· ἀναστρεφόμενοι ἐν τῇ κοινωνίᾳ ἀποφεύγουσιν αὐτὴν ὡς ἀναξίαν ἑαυτῶν· ζητοῦσι τὰ δάση καὶ τὴν ἐρημίαν· γίνονται μισάνθρωποι καὶ θλίβονται· ποθοῦντες ἰδανικόν τινα κόσμον, ἰδανικὴν ζωὴν, καταφρονοῦσι τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων, διὸ καὶ ὑποπίπτουσιν εἰς ἄτοπα πολλάκις γελοῖα, ἀποβάλλοντες τελευταῖον καὶ τὸ λογικόν.

Διάφοροι περιστάσεις, ὡς ἡ κρᾶσις, αἱ ἡλικίαι, τὸ φῦλον,

τὰ ἤθη, τὰ κλίματα κλπ. κλπ. ἔχουσι τοιαύτην ἐπενέργειαν ἐπὶ τῆς φαντασίας, ὥστε δύνανται ἵνα μεταβάλωσιν, ἐκτείνωσι καὶ τελειοποιήσωσιν αὐτήν. Καὶ καθόσον μὲν ἀφορᾷ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν κράσεων, γνωστὸν ὑπάρχει ὅτι, οἱ νευρικοὶ ἔχουσι τὴν φαντασίαν λίαν ἀνεπτυγμένην· μετ' αὐτοὺς ἔρχονται οἱ αἱματώδη τὴν κρᾶσιν ἔχοντες, καὶ τέλος, οἱ λυμφατικοί. Ἡ γυνὴ ἔχει φαντασίαν ζωηρὰν, ὁ παῖς μικρὰν, ὁ ἀνὴρ δὲ βαθεῖαν καὶ ἐκτεταμένην. Οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων φημίζονται ἐπὶ τῇ γονίμῳ αὐτῶν φαντασίᾳ. Ὅσῳ δὲ αἱ διάφοροι αἰσθήσεις ἐπαναλαμβάνονται συνεχέστερον, αἱ δὲ παράγουσαι ταύτας αἰτίαι ἔχουσιν ἔκτασίν τινα καὶ ὕψος, τόσῳ καὶ ἡ φαντασία ὑπάρχει ἰσχυρὰ καὶ γόνιμος τελειοποιουμένη μᾶλλον, τόσῳ δὲ ξηρὰ καὶ ἄγονος, ὅταν αἱ αἰσθήσεις αὗται ὑπάρχωσιν ἀμβλεῖαι καὶ νωθραί. Τὴν διαστραφεῖσαν καὶ ὑπερεκχειλίσασαν φαντασίαν διορθοῦμεν, διευθύνομεν καὶ μετριάζομεν πολλάκις διὰ τῆς ἀνατροφῆς καὶ τῆς καλῆς τοῦ λογικοῦ διευθύνσεως.

Μνήμη. Ἡ δύναμις αὕτη τῆς ψυχῆς, τὴν ὁποίαν τινὲς τῶν ψυχολόγων ταυτίζουσι μετὰ τῆς ἀναπολητικῆς φαντασίας, συνίσταται εἰς τὸ ἀνακαλεῖν αὐθαιρέτως ἐν τῇ συνειδήσει ἔννοίας ἢ ἰδέας πρότερόν ποτε παρουσιασθείσας αὐτῇ. Οὕτω λοιπὸν αἱ ἰδέαι, αἱ παραχθεῖσαι μὲν ἐκ τῆς ἐπενεργείας τῶν αἰσθήσεων, ἐναποταμιευθεῖσαι δὲ ἐν τῷ πνεύματι, δύνανται ἀνακληθῆναι εὐκόλως διὰ τῆς μνήμης διὰ τρόπου ἀγνώστου τέως.

Ἡ μνήμη ὑπάρχει ἡ βάσις πασῶν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων· δι' αὐτῆς ἀνακαλοῦντες τὰς ἐντυπώσεις τῶν αἰσθήσεων, καὶ τὰς ἐξ αὐτῶν παραχθείσας ἰδέας, σκεπτόμεθα, συγκρίνομεν ταύτας πρὸς ἀλλήλας καὶ κρίνομεν. Ἡ δύναμις αὕτη τῆς ψυχῆς ὑπάγεται μέχρι τινος τῇ βουλήσει, διότι

ἀνακαλοῦμεν ἐν τῇ μνήμῃ πολλάκις ἰδέας καὶ ἐννοίας, ὅταν καὶ ὁσάκις βουλώμεθα· ἐνίοτε ὅμως ἡ μνήμη ἐπανέρχεται καὶ ἀκόντων ἡμῶν· ἐμφανίζονται μάλιστα ἐν τῇ συνειδήσει πράγματα καὶ ἰδέαι μετὰ τοσαύτης πολλάκις ἐπιμονῆς καὶ σφοδρότητος, ὥστε ἐνοχλοῦσιν ἡμᾶς ὑπερβαλλόντως, καὶ τοι ζητοῦντας τὴν ὑπεκφυγὴν αὐτῶν διὰ παντοίων μέσων. Ἕκαστος ἐξ ἡμῶν παρετήρησε βεβαίως τὸ φαινόμενον τοῦτο ἐν ἑαυτῷ, ὁσάκις εἴτε τόπος τις, ἢ ὄνομα, εἴτε ἡμερομηνία, ἢ χρῶμά τι ἢ σχῆμα κλπ. παρίστανται ἐν τῇ συνειδήσει ἄνευ συμφέροντός τινος, πολλάκις δὲ καὶ μὴ βουλομένων ἡμῶν.

Ἡ μνήμη διαφέρει κατὰ τοὺς ἀνθρώπους καὶ τὴν ἡλικίαν. Οἱ παῖδες καὶ νέοι ἔχουσιν αὐτὴν πιστήν, εὔκολον καὶ εὐρεῖαν· διότι παρ' αὐτοῖς καὶ ἡ ἀνάγκη τοῦ μαθεῖν ὑπάρχει μεγάλη, καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀποκτηθεισῶν ἰδεῶν κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην εὑρίσκεται ἠλαττωμένος ἔτι ἕνεκα τούτου καὶ αἱ κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἐναπολειπόμεναι τῷ πνεύματι ἐντυπώσεις ὑπάρχουσι ζωηρότεραι καὶ διαρκέστεραι, καὶ τούτων μέμνηνται κάλλιον οἱ γέροντες ἢ τῶν τῆς προτεραίας. Οὕτω, βλέπομεν πρεσβύτας διηγουμένους μετὰ πολλῆς ἀκριβείας τὰ τῆς παιδικῆς αὐτῶν ἡλικίας, ἐπιλανθανομένους δὲ ταχέως τῶν συμβάντων πρό τινος καιροῦ, μόλις δὲ καὶ ἀμυδρῶς πως μεμνημένους τῶν τῆς χθές. Αἱ ἀλλεπάλληλοι ἐντυπώσεις ἐπάγουσι σύγχυσίν τινα τῆς μνήμης, καθὸ διαδεχόμεναι ἀλλήλας ἐν βραχεῖ χρόνῳ, καὶ καταλείπουσαι διὰ τοῦτο ἴχνη ὀλίγον διαρκῆ καὶ ταχέως ἐξαλειφόμενα.

Ὅ,τι δὲ συμβαίνει ἐπὶ τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος λειτουργιῶν, αὐτὸ τοῦτο γίνεται καὶ ἐπὶ τῆς μνήμης· καὶ αὐτὴ θαλπόμενη κοπιᾷ ἐκ τῆς δυνατοῦς ἐργασίας καὶ τῆς διαρκοῦς

προσηλώσεως τοῦ πνεύματος καὶ ἀποκάμνει, διὰ ἔχει, ὡς καὶ ἐκεῖναι, ἀνάγκην ἀναπαύσεως.

Ἡ ἕξις καὶ καλλιέργεια τελειοποιεῖ τὴν μνήμην, ἡ δ' ἔλλειψις τῆς ἀσκήσεως ἀποτελεῖ αὐτὴν νωθρὰν, ἀσθενῆ καὶ ἀβέβαιον. Ὅτι δὲ ἡ πρόοδος τῆς ἡλικίας ἀμβλύνει τὸ μνημονικὸν, ἐλαττοῦσα προσέτι καὶ τὴν δύναμιν τοῦ παράγειν νέας ἰδέας, τοῦτο γινώσκουσι πάντες. Ἡ παρατεταμένη ἐξάσκησις τῆς μνήμης ἐπιφέρει πολλάκις κεφαλαλγίαν, συμφόρησιν ἐγκεφαλικὴν, καὶ τινα ἄλλα συμπτώματα, ἅτινα ἐπάγουσι τελευταῖον δεινὰς συνεπείας.

Εἴρηται ἤδη ὅτι, ἡ μνήμη χρησιμεύει εἰς τὸ ἀνακαλεῖν ἐννοίας ἢ ἰδέας παρουσιασθείσας πρότερον ἐν τῇ συνειδήσει. Ἵνα ἐκτελῇ ὅμως μετ' εὐκολίας καὶ ἐλευθέρως τὴν ἐργασίαν ταύτην, ἡ δύναμις αὕτη τῆς ψυχῆς ἔχει ἀνάγκην καὶ τῆς προσηλώσεως τοῦ κεντρικοῦ ὀργάνου· διότι ἄνευ τῆς προσοχῆς ταύτης, αἱ διὰ τῶν αἰσθήσεων παραγόμεναι ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου ἐντυπώσεις σύδεμίαν ἢ μικρὰν μόνον καὶ ἀμυδρὰν ἰδέαν ἐναπολείπουσιν. Ἵνα ἰδιοποιηθῇ λοιπὸν ὁ νοῦς, καὶ διατηρήσῃ τὰς ἐκ τῶν ἐξωτερικῶν ἢ ἐσωτερικῶν αἰσθήσεων παραγομένας ἐντυπώσεις, καὶ σχηματίσῃ ἐπ' αὐτῶν κρίσεις καὶ συλλογισμούς, δεῖται καὶ τῆς συνδρομῆς καὶ προσοχῆς τοῦ ἐγκεφάλου, καὶ τότε καὶ ἡ μνήμη βοηθουμένη ὑπ' αὐτῆς δύναται ἵνα ἀνακαλέσῃ τὰς ἰδέας ταύτας, ὅπερ ἄλλως ἦν ἀδύνατον. Ἡ προσήλωσις αὕτη τοῦ ἐγκεφάλου ἐπὶ τῶν ἐντυπώσεων καὶ ὁ βαθμὸς τῆς ἐνεργείας αὐτῆς διαφέρει κατὰ τὴν ἡλικίαν, καὶ ἐξαρτᾶται προσέτι ἐκ διαφόρων τινῶν περιστάσεων. Οὕτως, ὁ παῖς προσέχει ἧττον ἐπ' αὐτῶν ἢ ὁ ἐνήλιξ. Σημειωτέον δὲ ὅτι, ἔντονος καὶ διαρκὴς προσήλωσις τοῦ ἐγκεφάλου συνεπάγεται τὴν ῥῆξαν καὶ τὸν μαρασμὸν τοῦ σώματος, συντείνει δὲ καὶ εἰς τὸ

ἐξασθενῆσαι τὰς φυσικὰς τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεις. Πᾶσα νοερὰ ἐργασία τοῦ ἐγκεφάλου ἀπαιτεῖ λοιπὸν ἵνα ὑπάρχῃ ἀναλογία τις μεταξὺ αὐτῆς καὶ τῶν σωματικῶν δυνάμεων· διότι καὶ ὁ ἐγκέφαλος, καθὸ ὄργανον οὐσιῶδες καὶ λίαν ἀπαλὸν, δυσκόλως ἀντέχει πρὸς ὑπερβολικοὺς καὶ διαρκεῖς κόπους. Ἐκ τῆς ἀνωμάλου ταύτης καὶ δυσαναλόγου ἐργασίας τοῦ νοὸς ἐπέρχονται πολλαὶ καὶ ποικίλαι ἀσθένειαι, ὑπὸ τῶν ὁποίων προσεβλήθησαν πολλάκις καὶ παῖδες καὶ ἐνήλικες.

Κρίσις. Τὰς διὰ τῶν αἰσθήσεων ἐναποτυπουμένας ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ ἰδέας παραλαμβάνουσα ἡ ψυχὴ, ἐπεξεργάζεται, σχηματίζει ἐπ᾽ αὐτῶν σκέψεις, συγκρίνει πρὸς ἀλλήλας καὶ ἀναλύει εἰς τὰ συστατικὰ αὐτῶν στοιχεῖα. Πᾶσαι αὗται αἱ δυνάμεις, καθ᾽ ἃς ἡ ψυχὴ ἐμφανίζεται ὡς αὐτενεργὸς μᾶλλον, οὐχὶ δὲ ὡς δεκτικὴ τῶν διὰ τῶν αἰσθήσεων παραγομένων ἐρεθισμῶν, καθ᾽ ἑαυτὰς θεωρούμεναι καλοῦνται κυριώτερον *διάνοια*. Καὶ ὅταν μὲν τὸ ἀποτέλεσμα τῶν διασκέψεων ἡμῶν ἀναλογεῖ πρὸς τὴν φύσιν τῶν ἰδεῶν, αἱ ὁποῖαι ἐχρησίμευσαν ὡς βάσεις ἐκείνων, λέγεται ὅτι διανοούμεθα καὶ κρίνομεν ὀρθῶς· ἀλλ᾽ ἡ κρίσις ἡμῶν ἐπηρεάζεται πολλάκις ὑπὸ διαφόρων περιστάσεων, καὶ τότε λέγεται ἀτελής. Ἐὰν, ἐπὶ παραδείγματι, ἐλλείπῃ ἡ ἀπαιτουμένη τοῦ νοὸς προσήλωσις, ἡ δὲ φαντασία ὑπάρχει λίαν ζωηρὰ, αἱ αἰσθήσεις ἠπατημέναι, αἱ δὲ ἰδέαι ἐσφαλμέναι, ἔπεστι δὲ καὶ ἡ ἀναγκαία πρὸς σχηματισμὸν ὀρθῶν ἰδεῶν καὶ κρίσεων ἠθικὴ ἀνατροφὴ, τότε καὶ ἡ κρίσις χωλαίνει, διότι καὶ αἱ, ἐπὶ τῶν ὁποίων στηρίζεται, βάσεις σαλεύουσιν.

Ἡ διανοητικὴ αὕτη ἐργασία, ἀπαιτοῦσα κόπον πολὺν, ὑπάρχει ἀσύμφορος οἱαδήτινι ἡλικίᾳ, μάλιστα ὅταν παρατείνηται ἐπὶ μακιστον· βλάπτει ὡσαύτως καὶ ὅταν ἐκτε-

λῆται αὕτη εὐθὺς μετὰ τὸ φαγεῖν, καθ᾽ ἣν ἐποχὴν ἔρχεται ἡ λειτουργία τῆς πέψεως. Ταῦτα πάντα γινώσκων ἕκαστος, ὀφείλει ἵνα τακτοποιῇ πᾶσαν οἱανδήποτε νοερὰν ἐργασίαν, ἐπιλαμβανόμενος αὐτῆς ἐν δέοντι χρόνῳ. Πότε δὲ καὶ τίνι τρόπῳ πρέπει ἵνα γένηται ἡ ἀνάπτυξις τῶν διανοητικῶν τούτων δυνάμεων, περὶ τούτου γενήσεται λόγος ἀμέσως ἐν τοῖς ἑξῆς.

Κανόνες γενικοὶ ἀπαρέμποτοι ταῖς διανοητικαῖς ἐργασίαις. Ἐπειδὴ ἡ καλλιέργεια τῶν διανοητικῶν δυνάμεων ὑπάρχει τὸ ἀντικείμενον τῆς διανοητικῆς καλουμένης ἀνατροφῆς, καὶ ἀπαιτεῖ κανόνας τινὰς πρὸς ἐντελῆ αὐτῆς ἐπιτυχίαν, καθήκον ἡμῶν ὑπάρχει ἵνα χρονοτριβήσωμεν μικρὸν ἐνταῦθα περὶ τὴν ἐξέτασιν τῶν κανόνων τούτων. Πρόκειται λοιπὸν ἵνα μάθωμεν ὁποία ἐστὶν ἡ προσφορωτέρα καὶ μᾶλλον καταλλήλος πρὸς ἀνάπτυξιν τῶν ψυχικῶν δυνάμεων ἐποχὴ, καὶ ὁποῖά τινα εἶσι τὰ χρησιμώτερα καὶ συντελεστικώτερα πρὸς καλλιέργειαν αὐτῶν μέσα.

Ἡ καταλληλοτέρα πρὸς ἔναρξιν τῆς διανοητικῆς ἀνατροφῆς ἐποχὴ ὑπάρχει ἐκείνη, καθ᾽ ἣν τὸ σῶμα ἀναπτυχθὲν ἤδη ὅπωσοῦν ἐντελῶς, γίνεται ἐπιδεκτικώτερον καὶ νοητικῶν ἀγώνων. Πρὸ τῆς ἐντελοῦς τούτου ἀναπτύξεως, ἀναγκαζόμενος ὁ παὶς ἵνα δαπανᾷ τὴν ζωτικὴν αὐτοῦ δύναμιν, τῆς ὁποίας εἶχε μεγίστην ἀνάγκην πρὸς τὴν τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν, εἰς τὸ ἀποκατασταθῆναι ὑπέρογκον τῶν λοιπῶν ὀργάνων μόνων τῶν ἐγκεφάλων, ὑποπίπτει ἕνεκα τούτου ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν διαφόρων ἀσθενειῶν, αἱ ὁποῖαι ἀποῤῥέουσιν ἐκ τῆς διαταράξεως τῆς ἰσορροπίας, ἥτις ὑπάρχει μεταξὺ τῶν διανοητικῶν καὶ φυτικῶν δυνάμεων. Ἐντεῦθεν λοιπὸν προέρχεται ἡ ἀτελὴς τοῦ σώματος ἀνάπτυξις, ἡ ταραχὴ τῆς πέψεως, ἡ ῥαθυμία καὶ ἀλλοίωσις τῶν

διαφόρων τοῦ σώματος ὑγρῶν κλπ. κλπ.

Τὰς ὀλεθρίους ταύτας συνεπείας τῆς πρωΐμου διανοητικῆς ἀναπτύξεως κατανοήσαντες ἔνιοι τῶν ἰατρῶν καὶ φιλοσόφων, ἔσπευσαν ὅπως εὕρωσι τρόπον ἀπαλλαγῆς τῶν τοιούτων δυσαρέστων· καὶ δὴ ἀπαγορεύουσι τοῖς παισὶ πᾶσαν νοερὰν ἐργασίαν ὁπωσοῦν ἰσχυρὰν καὶ παρατεταμένην πρὶν ἢ οὗτοι φθάσωσι τὸ δωδέκατον ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτῶν, ἐποχὴν, τὴν ὁποίαν τιθέασιν ὡς ὅρον ἐνάρξεως τῆς διανοητικῆς τῶν παίδων ἀνατροφῆς. Κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, ὁ ὀργανισμὸς τοῦ σώματος λαμβάνων τὴν ἀπαιτουμένην ἀνάπτυξιν, αἱ δὲ διανοητικαὶ δυνάμεις ἀναπτυσσόμεναι καὶ τελειοποιούμεναι βαθμηδὸν διὰ τῆς προκαταρκτικῆς καὶ στοιχειώδους ἀνατροφῆς, ἀποκαθιστῶσι τὸν παῖδα ἐπιδεκτικώτερον εἰς τὸ ὑποστῆναι τοὺς ἀγῶνας καὶ κόπους, τοὺς ὁποίους ἀπαιτεῖ μία ἐνδελεχὴς καὶ ὁπωσοῦν παρατεταμένη τοῦ νοὸς ἐργασία.

Οἱ ἀναδεχόμενοι τὴν διανοητικὴν τῶν παίδων ἀνατροφὴν ὀφείλουσι πρὸ παντὸς ἑτέρου ἵνα ἔχωσιν ἀείποτε κατὰ νοῦν τὸν βαθμὸν τῆς ἀναπτύξεως καὶ ἐπιδεκτικότητος τῶν διανοητικῶν αὐτῶν δυνάμεων. Δυνάμεθα μὲν διὰ λογικῆς τινος καὶ μεθοδικῆς ἀσκήσεως ἵνα ἀναπτύξωμεν τὸ σύνολον τῶν διανοητικῶν ἡμῶν δυνάμεων, αὐξήσωμεν δὲ τὰς γνώσεις ἡμῶν καὶ ἰδέας τὰς ἐκ πολυχρονίου πείρας καὶ συνεχοῦς μελέτης ποριζομένας, καὶ δῶμεν πλείονα ἔκτασιν καὶ χωρητικότητα τῷ πνεύματι ἡμῶν διὰ ποικίλων γνώσεων, ἀλλὰ δὲν ἔχομεν καὶ τὴν ἰσχὺν τοῦ μεταβαλεῖν καὶ διευθύναι ἄλλως πως τὴν ἐπιδεκτικότητα καὶ ἱκανότητα τῶν ψυχικῶν ἑκάστου δυνάμεων. Τὸν μὴ δυνάμενον κρίνειν καὶ σκέπτεσθαι οὐκ ἔστιν ἐφ' ἡμῖν ὅπως μετατρέψωμεν τῆς, ἧς ἔλαχεν, ἀτελοῦς φύσεως. Ὁ στερούμενος

φαντασίας, ὁπωσδήποτε ἐκπαιδευόμενος, μένει τοιοῦτος πάντοτε. Αὐτὰ ταῦτα ἐννοητέον καὶ περὶ τῶν λοιπῶν τῆς ψυχῆς δυνάμεων. Κἂν λοιπὸν ἐπὶ τῇ ὑποθέσει ὅτι, ὑπάρχει δυνατὸν τοῦ μεταβαλεῖν καὶ μετατρέψαι τὴν φύσιν τῶν παίδων διὰ ἐνδελεχοῦς τινος καὶ παρατεταμένης τοῦ νοὸς ἐργασίας, θελήσῃ τις ἵνα ἐπιληρώσῃ τοῦ ἔργου τούτου, γινωσκέτω οὗτος ὅτι μάτην κοπιᾷ. Αἱ διανοητικαὶ τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεις ἐξήρτηνται ἐκ τῆς κατασκευῆς τοῦ κεντρικοῦ τῶν νεύρων ὀργάνου, ἔχουσι δὲ σχέσιν μετὰ τοῦ μᾶλλον ἢ ἧττον ἐντελοῦς ὀργανισμοῦ τοῦ σώματος· ἐπιχειρεῖν λοιπὸν τοῦ δοῦναι ταύταις ἑτέραν τινα διεύθυνσιν ἐν τῇ φυσικῇ αὐτῶν πορείᾳ, ταὐτόν ἐστιν εἰς τετρημένον πίθον ἀντλεῖν. Τότε μόνον ὑπάρχει δυνατὴ ἡ μεταβολὴ αὕτη τῶν διανοητικῶν ἑκάστου δυνάμεων, ὅταν μεταβληθῇ καὶ ἡ ὑφὴ καὶ σύστασις τοῦ ἐγκεφάλου, τοῦθ' ὅπερ ὑπάρχει ἀδύνατον. Ἐξ ὅσων εἴπομεν λοιπὸν συμπεραίνοντες λέγομεν ὅτι, ἕκαστος ἄνθρωπος ἔλαχε παρὰ τῆς φύσεως τοιᾶσδε ἢ τοιᾶσδε διανοητικῆς δυνάμεως, ἀναλόγου πρὸς τὴν φύσιν καὶ τὴν κατασκευὴν τοῦ ἐγκεφάλου. Πᾶσα λοιπὸν ἀσχολία νοερὰ ὑπέρμετρος, ἐπιβαλλομένη τοῖς παισὶν ἐπὶ σκοπῷ πλείονος δῆθεν ἀναπτύξεως καὶ μεταβολῆς τῶν διανοητικῶν αὐτῶν δυνάμεων, ἢ ὅσον ἐπιδεκτικοί εἰσιν οὗτοι, ἐπάγει κακὸν ἀντὶ καλοῦ, διότι ἐπενεργοῦσα ἰσχυρῶς ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ μεταβάλλει τοῦτον, ἐπιφέρει δὲ καὶ πλείστας ὅσας παρεκτροπὰς τῶν διαφόρων τοῦ σώματος λειτουργιῶν· ἡ ἀνορεξία, αἱ δυσπεψίαι, οἱ παλμοί, καὶ ἕτεραί τινες νευρικαὶ ἀσθένειαι τοῦ ἐγκεφάλου μᾶλλον ἢ ἧττον δειναί, παρακολουθοῦσιν ἐκ τοῦ σύνεγγυς τὴν μεγάλην καὶ ἐνδελεχῆ τοῦ πνεύματος προσήλωσιν ἐπὶ ἀντικειμένων ἀφῃρημένων καὶ λίαν σπουδαίων.

SISMANOGLIO

Ὅπως ποτ' ἂν ᾖ, δέον ὅπως ἀπαγορεύωμεν τοῖς παισὶ τοῦ ἐγκύπτειν ἐπὶ πλείστον χρόνον ἐπὶ τῆς νοερᾶς ἐργασίας. Τρεῖς ὧραι ἱκανώτατα εἰσι πρὸς τοῦτο. Ὅσῳ δὲ ὁ παῖς ὑπάρχει νεώτερος, τόσῳ καὶ ἡ ἀνάγκη τοῦ διακόπτειν τὴν ἐργασίαν ταύτην, καὶ ἀντικαθιστᾶν αὐτὴν διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, ὑπάρχει τὰ μάλιστα ἐνδεδειγμένη. Καθὼς δὲ συμφέρει καὶ ἀναγκαῖον ἐστι τὸ μεταβάλλειν πολλάκις τῆς ἡμέρας τὸ εἶδος τῆς νοερᾶς ἐπασχολήσεως, οὕτω καλὸν ἐστι καὶ τὸ καθυποβάλλειν τοὺς παῖδας ὑπὸ διαφόρους σωματικὰς ἀσκήσεις· ἡ ἐναλλὰξ γινομένη αὕτη μεταβολὴ τῆς νοερᾶς καὶ σωματικῆς ἐργασίας βοηθοῦσα τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, αὐξάνουσα δὲ καὶ τὰς φυσικὰς δυνάμεις, καὶ συντελοῦσα προσέτι εἰς τὸ διατηρεῖν τὴν ἰσορρόπιαν μεταξὺ τῶν τελευταίων τούτων καὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, ὑπάρχει τὰ μάλιστα λυσιτελὴς τοῖς παισὶν, ἀρκεῖ μόνον ἵνα μὴ ἀμφότερα ἐκτελῶνται ὑπὲρ τὸ δέον, καὶ παρέχωσι κόπωσιν πολλήν.

Ἀπαντήσαντες ἔν τινι σπουδαίῳ συγγράμματι ὑγιεινῆς πίνακά τινα, καταδεικνύοντα τὰς ὥρας, τὰς ὁποίας ὀφείλουσιν ἵνα δαπανῶσιν οἱ παῖδες πρὸς διανοητικὴν αὐτῶν ἐργασίαν, σωματικὴν ἄσκησιν, ὕπνον κλπ. παρατίθεμεν αὐτὸν ἐνταῦθα χάριν τῶν σπουδαζόντων παίδων καὶ τῶν τὴν ἐκπαίδευσιν αὐτῶν ἀναδεξαμένων διδασκάλων. Τὸ δὲ σύγγραμμα, ἐξ οὗ ἀποσπῶμεν τὸν πίνακα τοῦτον, ἀνήκει τῷ Κ. Βεκερέλῳ, συγγραφεῖ, οὗ τινος ἐμνήσθημεν καὶ ἐν ἀρχῇ τοῦ βιβλίου τούτου. Ἰδοὺ λοιπὸν ὅ,τι λέγει ὁ συγγραφεὺς οὗτος.

Οἱ ἐκπαιδευόμενοι παῖδες ἔχουσιν ἀνάγκην ὀκτὼ ἕως ἐννέα ὡρῶν ὕπνου· δέον ὅπως κατακλίνωνται ἐνωρὶς, ἐγείρωνται δὲ πρωΐ, τὸ μὲν θέρος περὶ τὴν πέμπτην καὶ ἡμίσειαν ὥραν, τὸν δὲ χειμῶνα περὶ τὰς ἓξ πρὸ μεσημβρίας. Τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἔγερσιν παρακολουθείτω δύο ὡρῶν ἐργασία ἀπὸ τῶν ἓξ μέχρι τῶν ὀκτώ. Περὶ τὴν ὀγδόην ὥραν, δίδονται τούτοις θρεπτικός τις ζωμὸς, οἷον ῥοφημά τι, ἢ κακάον, ἢ τοιαύτη τις θρεπτικὴ οὐσία κλπ. Ἀπὸ τῶν ὀκτὼ μέχρι τῶν ἐννέα ὡρῶν, οἱ παῖδες συμφέρει ὅπως παραδίδωνται τῇ σωματικῇ ἀσκήσει, ἥ, ὅπερ ἐστὶ τὸ αὐτὸ, ἀναπληρῶσι ταύτην διὰ τῆς διαχύσεως τοῦ πνεύματος. Ἀπὸ τῶν ἐννέα μέχρι τῶν ἕνδεκα ὡρῶν πρὸ μεσημβρίας καθυποβληθήτωσαν οἱ παῖδες πάλιν εἰς ἐργασίαν δύο ὡρῶν. Περὶ τὴν ἑνδεκάτην ὥραν γίνεται τὸ πρόγευμα, συγκείμενον ἐκ κρέατος καὶ λαχάνων φορῶν· τοῦτο διαδέχεται νέα διάχυσις ἡμισείας ὥρας. Ἀπὸ μεσημβρίας μέχρι τῶν δύο καὶ ἡμισείας ὡρῶν, νέαι ἀσχολίαι καὶ νέος νοερὸς ἀγών, μετὰ τὸν ὁποῖον ἄρχεται διασκέδασις ἀπὸ τῶν δύο καὶ ἡμισείας ὡρῶν μέχρι τῶν τριῶν μετὰ μεσημβρίαν, συνωδευμένη οὖσα καὶ διά τινος μικρᾶς τὴν ποσότητα τροφῆς. Ἐπαναλαμβάνεται πάλιν ἡ ἐργασία ἀπὸ τῶν τριῶν μέχρι τῶν πέντε καὶ ἡμισείας ὡρῶν, μετὰ τὴν ὁποίαν οἱ παῖδες δειπνοῦσιν. Ἀπὸ τῶν ἓξ μέχρι τῶν ἓξ καὶ ἡμισείας ὡρῶν γίνεται ἡ τελευταία διάχυσις τῆς ἡμέρας, καὶ μία τελευταία σπουδὴ, ἀπὸ τῶν ἓξ καὶ ἡμισείας ὡρῶν μέχρι τῶν ἐννέα τῆς ἑσπέρας κλείει πλέον αὐτήν. Κατὰ τὴν ἐννάτην ὥραν καλὸν ἐστι καὶ ὠφέλιμον ἵνα κατακλίνωνται οἱ παῖδες.

Γενομένου ἐνταῦθα λόγου περὶ τῶν ἀφορώντων τὴν διανοητικὴν τῶν παίδων ἀνάπτυξιν ὑγιεινῶν παραγγελμάτων, ἐδικαιούμεθα ἴσως ἵνα ἀναπτύξωμεν ἔτι μᾶλλον τὸ θέμα τοῦτο, ὡς πράττουσι συνήθως ἔνιοι τῶν ὑγιονόμων ἐν τοῖς ἑαυτῶν συγγράμμασι, καὶ ἐξετάσωμεν ἐκτενέστερον λεπτο-

μερείας τινας αὐτοῦ, πραγματευόμενοι δηλονότι περὶ τῶν καταλληλοτέρων μέσων καὶ μεθόδων τοῦ διευθύναι καὶ ἀναπτύξαι τὰς ἠθικὰς καὶ διανοητικὰς τῶν παίδων δυνάμεις, καὶ ἐριστῶντες τὴν προσοχὴν τῶν ἀναδεχομένων τὴν ἠθικὴν καὶ διανοητικὴν αὐτῶν ἀνατροφὴν ἐπὶ δύο τινα τὰ κυριώτερα τοῦ λίαν ἀκροσφαλοῦς τούτου ἔργου, ἅτινά εἰσιν αἱ κλίσεις καὶ τὰ ἤθη, ὑποδεικνύοντες δὲ αὐτοῖς καὶ τίνι τρόπῳ δύνανται τὰς μὲν ῥεπούσας πρὸς τὸ καλὸν κλίσεις διατηρῆσαι καὶ ἀναῤῥιπῆσαι, τὰς δὲ κακὰς καὶ διεστραμμένας περιστεῖλαι καὶ διορθῶσαι, τίνι δὲ μεθόδῳ χρώμενοι συντελέσουσιν εἰς τὴν βελτίωσιν καὶ τὴν ἐπὶ τὰ κρείττω μόρφωσιν τῶν διεφθαρμένων ἠθῶν αὐτῶν· ἀλλὰ τότε ὑπερπηδῶμεν τὰ ὅρια τοῦ ἡμετέρου προγράμματος· ἔπειτα οὔτε ἔχομεν τὴν ἀξίωσιν ὅτι κατορθοῦμεν μέγα τι, ἀντιποιούμενοι ἀλλοτρίου ὅλως ἡμῖν δικαιώματος τοῦ παραινεῖν καὶ ὑπαγορεύειν ἑτέροις ὅσα γινώσκουσιν ἴσως κάλλιον ἡμῶν. Ἀρκούμενοι τοίνυν τοῖς εἰρημένοις ἐνταῦθα, ἱκανοῖς ἄλλως τε οὖσιν ἵνα ὑποδείξωσιν ὁπόσον σπουδαῖόν ἐστι, καὶ ὁπόσην δυσκολίαν παρέχει συγχρόνως τὸ διευθύνειν τὴν διανοητικὴν τῶν παίδων ἀνάπτυξιν, παραπέμποντες δὲ τοὺς χρείαν ἔχοντας καὶ ἐριεμένους πλείονα περὶ τούτου μαθεῖν εἰς τὰ περὶ ἠθικῆς τῶν παίδων ἀνατροφῆς εἰδικὰ συγγράμματα, ἔνθα γίνεται λόγος καὶ περὶ τοῦ τρόπου τοῦ κυβερνᾶν καὶ διευθύνειν τὰς ἐμφύτους τῇ νεάνιδι κλίσεις καὶ ὀρέξεις, μεταβαίνομεν ἀμέσως εἰς τὴν περιγραφὴν τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς διανοητικῆς ἐργασίας ἐπὶ τῶν ἐνηλίκων, καὶ τὴν ἔκθεσιν τῶν μέσων τοῦ προλαμβάνειν τὰ ἐκ τῆς παρατεταμένης καὶ ἐνδελεχοῦς σκέψεως καὶ μελέτης ἐπερχόμενα δυσάρεστα.

Συνέπειαι τῆς διανοητικῆς ἐργασίας. Καθὼς ἡ μετρία καὶ τακτικὴ ἄσκησις τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος ὀργάνων συντελεῖ εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι τακτικὴν καὶ ἐλευθέραν τὴν ἐνέργειαν τῶν λειτουργιῶν αὐτῶν, οὕτω καὶ ἡ τοῦ ἐγκεφάλου ἐργασία, μετρίως καὶ ἀπονητὶ γινομένη, διεγείρει καὶ ἐξάπτει τὸν νοῦν, καθὸ ἐπιφέρουσα συῤῥοὴν μείζονα τοῦ αἵματος πρὸς τὸ ὄργανον τῆς σκέψεως καὶ τῶν ἰδεῶν, ἀποκαθίστησι δὲ τοῦτο ἐπιδεκτικώτερον εἰς τὸ σκέπτεσθαι καὶ ἐκτελεῖν εὐχερέστερον τὰς τοῦ πνεύματος ἐργασίας. Καθὼς δὲ ἡ ὑπερβολικὴ καὶ ὑπέρμετρος ὀργάνου τινος οἱουδήποτε ἄσκησις, παραλύουσα τὰς ζωτικὰς τούτου δυνάμεις, ἐπιφέρει τὴν κόπωσιν καὶ ἀνικανότητα αὐτοῦ περὶ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν, οὕτω καὶ ἡ ἐκ τῆς ὑπερμέτρου διανοητικῆς ἐργασίας ἐπερχομένη αἰμόρμησις πρὸς τὸν ἐγκέφαλον ἐπάγει διάφορα ἀποτελέσματα μᾶλλον ἢ ἧττον δεινά, ὁποῖά εἰσιν ἡ κεφαλαλγία καὶ καρηβαρία, ἄμεσος συνέπεια τῶν ὁποίων ὑπάρχει ἡ ἐντελὴς παῦσις τῶν λειτουργιῶν τοῦ ἐγκεφάλου. Πλὴν τούτων τῶν συμπτωμάτων, ἐπιφέρει αὕτη προσέτι γενικὴν κακουχίαν καὶ νάρκην, ἀνορεξίαν, δυσπεψίας, καὶ διαφόρους νευρικὰς τοῦ στομάχου ἀσθενείας. Ἐὰν δὲ ὁ νοερῶς ἀσχολούμενος ὑπάρχῃ πληθωρικὸς, ἢ παραδίδωται τῇ σπουδῇ καὶ μελέτῃ ἀμέσως μετὰ τὸ φαγεῖν, ἢ τὸ σπουδαστήριον αὐτοῦ ὑπάρχῃ λίαν θερμὸν, ἀναπτύσσονται τότε διάφορα ἐγκεφαλικὰ συμπτώματα λίαν δυσάρεστα. Ἡ κεφαλὴ γίνεται βαρεῖα, οἱ ὀφθαλμοὶ ἐρυθροῦνται, τὸ πρόσωπον ἐξοιδοῦται, ὁ ἄνθρωπος τείνει πρὸς ὕπνον, ἐπέρχεται συμφόρησις ἐγκεφαλικὴ, πολλάκις δὲ καὶ ἀποπληξία, ἢ ἀναφαίνονται διάφοροι ἀσθένειαι τοῦ κεντρικοῦ τῶν νεύρων ὀργάνου. Ἄλλοτε πάλιν, παρὰ τοῖς νευρικὴν ἔχουσι τὴν κρᾶσιν ἰδίως, πολλαὶ καὶ ποικίλαι νευρικαὶ ἀσθένειαι τῶν διαφόρων τοῦ σώματος συστημάτων

ἐπερχόμεναι, φθείρουσι καὶ καταναλίσκουσι τάχιον ἢ βράδιον τὸν ἀκαίρως καὶ μεθ' ὑπερβολῆς ἀσχολούμενον περὶ τὰς διανοητικὰς ἐργασίας ἄνθρωπον.

Κανόνες Ὑγιεινοὶ ἀναγόμενοι ταῖς νοεραῖς ἐργασίαις. Ἀποδειχθέντος ἤδη ὅτι, αἱ ὑπερβολικαὶ τοῦ ἐγκεφάλου ἐργασίαι ἐπάγουσι τοσαῦτα δεινὰ ἀποτελέσματα, ἕπεται ὅτι, ἡ μετρία ἀσχολία τούτου ὑπάρχει λίαν ἐνδεδειγμένη καὶ μηδόλως βλάπτουσα· διά τοι τοῦτο, ἡ Ὑγιεινὴ ἀπαγορεύουσα τὸ ἐγκύπτειν ὑπερμέτρως τοῖς διανοητικοῖς κόποις, συνίστησιν ὡς συντελεστικώτατον τῇ ὑγείᾳ καὶ τὴν σωματικὴν ἄσκησιν, ἥτις, ἀντισταθμίζουσα τὴν ἐργασίαν τοῦ κεντρικοῦ ὀργάνου, συντελεῖ πρὸς τὴν τακτικὴν ἐνέργειαν τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος. Οὕτως, ὁ κατὰ πᾶσαν ἡμέραν γινόμενος μετὰ τὸ φαγεῖν περίπατος συμβάλλει λίαν πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον. Συμφέρει δὲ ὡσαύτως διὰ τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας λόγους ὅπως μὴ παραδίδωταί τις ἀμέσως μετὰ τὸ γεῦμα νοερᾷ τινι ἐργασίᾳ σπουδαίᾳ καὶ ἀπαιτούσῃ μεγάλην τοῦ πνεύματος προσήλωσιν. Ἡ καταλληλοτέρα πρὸς νοερὰν ἐργασίαν ἐποχὴ θεωρεῖται ἡ τῆς πρωΐας, ὁπότε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, ἀναλαβόντα ἤδη ἐντελῶς ἐκ τῶν κόπων τῆς προτεραίας μετὰ ἥσυχον καὶ νήδυμον ὕπνον, ἐπιδεκτικώτερά εἰσιν εἰς τὸ ἐργάζεσθαι.

Τελευταῖον ἐπαναλαμβάνομεν καὶ ἐνταῦθα πάλιν ὅ,τι εἴπομεν πραγματευόμενοι περὶ τῶν ληπτέων μέτρων πρὸς ἀνάπτυξιν μεθοδικήν τε καὶ τελεσφόρον τῶν διανοητικῶν τῶν παίδων δυνάμεων. Ἐπειδὴ ἡ νοερὰ ἐργατία, οὖσα λειτουργία τις τοῦ ἐγκεφάλου, ἀπαιτεῖ, ὡς καὶ αἱ ἐργασίαι τῶν λοιπῶν τοῦ σώματος ὀργάνων, ἐλευθέραν, εὔκολον καὶ μὴ βεβιασμένην ἄσκησιν, ὅπως μὴ διαταράττωνται αἱ λοιπαὶ τῶν διαφόρων τοῦ ὀργανισμοῦ συστημάτων λειτουργίαι,

καὶ ἑπομένως φθείρεται καὶ μαραίνεται καὶ αὐτὸς ὁ ὀργανισμός, διὰ πάσας ταύτας τὰς αἰτίας· ἀπαιτεῖται ἀναγκαίως ἵνα αἱ διανοητικαὶ ἐργασίαι ὦσι διανενεμημέναι κατὰ τὴν ἐπιδεκτικότητα ἑνὸς ἑκάστου, ἀνάλογοι δὲ καὶ πρὸς τὰς πνευματικὰς δυνάμεις καὶ τὸν βαθμὸν τῆς διανοητικῆς ἱκανότητος, τῆς ὁποίας ἕκαστος ἔλαχε παρὰ τῆς φύσεως. Ἄλλως, πόση ἀπώλεια χρόνου, ὁποῖοι μάταιοι κόποι, καὶ ὁποῖαι ἀνωφελεῖς προσπάθειαι δι' ἐκεῖνον, ὅστις, λαχὼν δεξιᾶς φύσεως πρὸς τοιάνδε ἢ τοιάνδε ἐπιστήμην ἢ τέχνην ἐλευθέριον, καὶ ἔχων ἔμφυτον κλίσιν καὶ τάσιν πρὸς ταύτην μᾶλλον ἢ ἐκείνην, ὑποχρεοῦται διὰ πολλοὺς λόγους ἵνα δῷ τῷ πνεύματι αὐτοῦ τροπὴν καὶ διεύθυνσιν ἐναντίαν! Πάντες οἱ διαπρέψαντες ὡς ῥήτορες, ποιηταί, φιλόσοφοι, μαθηματικοί, καὶ οἱ καταλαμπρύναντες τέχνας τε καὶ ἐπιστήμας μεγάλοι νόες τῶν τε ἀρχαίων καὶ νεωτέρων χρόνων, ἐκαλλιέργησαν τὸ πνεῦμα αὐτῶν, ἀκολουθήσαντες τῇ ὁδῷ, τὴν ὁποίαν διεχάραξεν αὐτοῖς ἡ πρὸς τοῦτο μᾶλλον ἢ ἐκεῖνο τὸ ἐπάγγελμα ῥοπὴ αὐτοῦ καὶ κλίσις. Νοερὰ λοιπὸν ἐργασία, μετρίως γινομένη, συνεχῶς δ' ἐπαναλαμβανομένη, καὶ ἀνάλογος οὖσα πρὸς τὴν διανοητικὴν ἑκάστου ἱκανότητα, τελειοποιοῦσα τὸ λογικὸν καταρτίζει τὴν διάνοιαν εἰς τὸ σκέπτεσθαι καὶ κρίνειν ὀρθότερον καὶ βασιμώτερον. Τοσαῦτα καὶ περὶ τούτων.

SISMANOGLIO MEGARO

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄.

ΠΕΡΙ ΠΑΘΩΝ.

Κατὰ τοὺς ψυχολόγους, *Πάθη* ἢ *Ἀγιθυμίαι* (affectus) καλοῦνται αἱ ὑπερβολαὶ τῶν συναισθημάτων καὶ ὀρέξεων, ὅσάκις ἡ ἐπίτασις αὐτῶν καὶ ἰσχὺς, χωρὶς ἢ μετ᾽ ἀλλήλων ἡνωμένων, ὑπάρχει τοσαύτη, ὥστε διακωλύσαι, τοὐλάχιστον στιγμιαίως, τὴν ἐνέργειαν τῶν λοιπῶν τῆς ψυχῆς δυνάμεων, ἐπιδρᾶσαι δὲ καὶ ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος. (*)

Διαιροῦσι δὲ τὰ πάθη εἰς δύο κλάσεις· τούτων ἡ μὲν πρώτη περιλαμβάνει τὰ κατώτερα ἢ ζωϊκὰ καλούμενα, ἡ δὲ δευτέρα τὰ ἀνώτερα πάθη, ἤτοι, τὰ ἐξ ὑπερβολῆς καὶ παρεκτροπῆς τῶν λογικῶν καῖ πνευματικῶν ὀρέξεων γεννώμενα. Καθόσον δὲ ἡ ψυχὴ διάκειται ἡδέως ἢ ἀλγεινῶς, τὰ πάθη εἰσι καὶ λέγονται εὐάρεστα ἢ δυσάρεστα, καὶ ὡς τοιαῦτα παράγουσι καὶ διάφορα ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἴδωμεν οὖν ὁποῖά τινά εἰσι τὰ ἐπὶ τῶν διαφόρων τοῦ σώματος συστημάτων ἀποτελέσματα τῶν παθῶν, καὶ ὁποῖα μέσα προτάττει ἡ Ὑγιεινὴ πρὸς κατεύνασιν αὐτῶν καὶ τακτοποίησιν.

Πᾶν ὅ,τι ἀντίκειται πρὸς τὴν ἡμετέραν ὕπαρξιν καὶ διατήρησιν ἐπενεργεῖ κατασταλτικῶς ἐπὶ τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ σώματος, ἐπάγει δυσάρεστα αἰσθήματα, καὶ κωλύει τὰς κινήσεις· τοὐναντίον δὲ, πᾶν ὅ,τι συντελεῖ αὐτῇ, διεγείρει τὰς αἰσθητικὰς καὶ κινητικὰς δυνάμεις. Καὶ κατὰ τὴν

(*) Πάθημα ἐστιν, ᾧ ἄνωθεν παρακολουθεῖ λύπη ἢ ὀδύνη. (Ἀριστοτ. Ἠθικ.).

πρώτην, ὡς καὶ κατὰ τὴν δευτέραν περίστασιν, δύο ἐκ τῶν κυριωτέρων λειτουργιῶν τοῦ σώματος, ἡ θρέψις καὶ ἡ ἔκκρισις, ὑρίστανται ἀλλοιώσεις τινας μᾶλλον ἢ ἧττον ἐπαισθητάς. Ἀλλ᾽ ἵνα ἐπέλθωσι μεταβολαὶ τοιαῦται, ἀνάγκη ἐστιν ὅπως τὸ προεδρεῦον τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος ὄργανον, ὁ ἐγκέφαλος, ἐπηρεάζεται πρῶτος· ὅπερ ἀληθῶς συμβαίνει ἐνταῦθα.

Τὴν ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου ἐνέργειαν ἠθικῆς τινος αἰτίας οὐδεὶς ὑπάρχει ὁ ἀγνοῶν· θλιβερά τις ἢ εὐάρεστος ἐντύπωσις, μεθ᾽ ὑπερβολικῆς ἐπιτάσεως ἐπιγενομένη, ἐπιφέρει τοιαύτην συγκίνησιν καὶ τοιοῦτον βίαιον κλονισμὸν τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ὥστε ἐπάγει πολλάκις καὶ τὸν θάνατον. Τοιοῦτον ἀποτέλεσμα παρήγαγε παρὰ πολλοῖς ὑπερβολικὸς τρόμος, θλῖψις ἢ χαρὰ ὑπερβάλλουσα. Ὅταν ὅμως τὰ ψυχικὰ πάθη ἐπιδρῶσι μεθ᾽ ἥττονος ὁρμῆς, τότε καὶ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν ὑπάρχουσιν ἧττον βίαια. Ἡ ὀργὴ, ἡ χαρὰ, ὁ θυμὸς, καὶ λοιπὰ τοιαῦτα πάθη, ἅτινα, κατὰ τὸν φιλόσοφον Κάντιον, ὑπάγονται τῇ τάξει τῶν τονικῶν παθῶν, κατ᾽ ἐλάσσονα βαθμὸν ἐνεργοῦντα προκαλοῦσιν ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ αἱμορραγίας μᾶλλον ἢ ἧττον δεινὰς· ἄλλοτε δὲ, μάλιστα ὅταν ὁ ἄνθρωπος ὑπάρχῃ νέος καὶ εὔρωστος, ἐπέρχονται καὶ παραληρήματα βίαια, διαρκοῦντα ὅμως ὀλίγον, παρερχόμενα δὲ ταχέως.

Οὐ μικρὰ δὲ ὑπάρχει καὶ ἡ ἐπιβροὴ, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου καὶ ὁ εὐτυχὴς ἢ δυστυχὴς ἔρως. Ὅσοι, ἐρώμενοι νέας τινος, τῆς ὁποίας ἡ μορφὴ καὶ τὰ κάλλη ἐνεχαράχθησαν βαθέως καὶ ἀνεξαλείπτως ἐν τῇ μνήμῃ αὐτῶν, καὶ ἐριέμενοι ἀπολαῦσαι αὐτῆς, ἀπέτυχον τούτου μετὰ πολλὰς καὶ ἐπιμόνους προσπαθείας, εἰς τοσοῦτον ἀμηχανίας περιέρχονται πολλάκις, ὥστε κυριευόμενοι σφοδρῶς

ὑπὸ τοῦ πάθους αὐτῶν καταντῶσι μέχρι τοῦ ἀπολέσαι καὶ τὸ λογικόν. Καὶ κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην προηγήθη συμφόρησις τοῦ αἵματος πρὸς τὸν ἐγκέφαλον ἀπαραλλάκτως ὡς καὶ ἐπὶ τῆς χαρᾶς, τοῦ θυμοῦ, τῆς ὀργῆς κλπ. Ἐν γένει, πάντα τὰ ἐξ αἰσθήσεως, ἐκ φαντασίας, διασκεπτικῆς καὶ ἐποπτικῆς νοήσεως προερχόμενα πάθη ἢ ἀψιθυμίαι διαταράττουσι τὴν ἐνέργειαν τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῶν πρωτίστων αὐτοῦ ὀργάνων.

Τὰ πάθη ἐπενεργοῦσι καὶ ἐπὶ τοῦ κυκλοφορικοῦ συστήματος διαταράττοντα τὰς λειτουργίας αὐτοῦ. Οὐδενὸς τὴν παρατήρησιν διέφυγε, νομίζομεν, τὸ παραγόμενον ἐπὶ τῶν παλμῶν τῆς καρδίας ἀποτέλεσμα εὐαρέστου τινος ἢ δυσαρέστου ἀκούσματος ἢ γεγονότος. Μία ἠθικὴ εὐάρεστος συγκίνησις, χαρά τις ἢ εὐτυχία, ἐπενεργεῖ ἐπὶ τῆς καρδίας οὕτως, ὥστε ταράττουσα τὴν κυκλοφορίαν ἐπιταχύνει ἀνωμάλως τοὺς παλμοὺς αὐτῆς. Τοιοῦτό τι ἀποτέλεσμα παράγει καὶ ἡ θέα προσφιλοῦς τινος ὄντος. Ἐρασίστρατος ὁ ἰατρὸς ἀνεκάλυψε τὸν πρὸς τὴν μητρυιὰν αὐτοῦ Στρατονίκην ἔρωτα τοῦ Ἀντιόχου υἱοῦ τοῦ Σελεύκου ἐκ τῆς ταραχῆς, τὴν ὁποίαν ἐπέφερεν ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος ἡ παρουσία ταύτης.

Ἐκ τῆς διαφορᾶς τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν ἐπὶ τῆς καρδίας, τὰ πάθη καλοῦνται κατασταλτικὰ καὶ διαχυτικά, καθόσον δηλονότι ἡ κυκλοφορία αὐτῆς γίνεται βραδυτέρα ἢ ταχυτέρα, κατὰ τὴν δυσάρεστον ἢ εὐάρεστον ἐπενέργειαν τῶν παθῶν ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου, οὕτινος ἡ συμπάθεια πρὸς τὴν καρδίαν ὑπάρχει τοσούτῳ στενή, ὥστε ἀμφότερα συνεφέλκονται ἀμοιβαίως καὶ συμπάσχουσιν, ὅταν αἴτιόν τι ἐπενεργήσῃ ἐφ' ἑνὸς τῶν ὀργάνων τούτων. Διὰ δὲ τὴν μεγάλην σχέσιν τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῆς καρδίας πρὸς τοὺς

πνεύμονας, ὑπάρχει ἀναντίῤῥητον ὅτι, οἱαδήποτε ἠθικὴ συγκίνησις, ἐπάγουσα τὴν ταραχὴν τῶν ὀργάνων ἐκείνων, ἀντανακλᾷ τὴν ἐνέργειαν αὐτῆς καὶ ἐπὶ τῶν πνευμόνων. Παρετηρήθη ὅτι, μετὰ μίαν ὑπερβάλλουσαν χαράν, ἢ θυμὸν ὑπερβολικόν, ἢ τρόμον μέγαν ἐπῆλθον πολλάκις αἰφνίδιος δύσπνοια, ἀποπληξία τῶν πνευμόνων κλπ.

Ὁ κυριευόμενος ὑπὸ τοῦ θυμοῦ ἄνθρωπος καταλαμβάνεται ὑπὸ ἀνορεξίας καὶ δυσπεψίας· ἔχει τὸ στόμα πικρόν, ἐνίοτε δ' ἐμεῖ καὶ τὰ εἰσαχθέντα εἰς τὸν στόμαχον βρώματα· τοῦτο δηλοῖ ὅτι, τὰ πάθη ἐπηρεάζουσι καὶ τὸν γαστρο-ἐντερικὸν σωλῆνα. Πολλαὶ ἀσθένειαι τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων ἀναγνωρίζουσιν ὡς αἰτίαν αὐτῶν λύπην βαθεῖαν καὶ πολυχρόνιον· ἰδίως μάλιστα ὁ καρκῖνος τοῦ στομάχου προέρχεται συνήθως ἐκ τοιαύτης τινος ἀρχῆς. Ἡ ἀηδία περὶ τὰ φαγητὰ καὶ αἱ δυσπεψίαι, αἷς ὑπόκεινται νεάνιδές τινες, προσέτι δὲ καὶ διάφοροι νευρώσεις, ὑπὸ τῶν ὁποίων προσβάλλονται πολλαὶ τούτων, πηγάζουσι κυρίως ἐκ κεκρυμμένης τινος θλίψεως καὶ ἐμπαθῶν ὀρέξεων, τὰς ὁποίας δὲν ἠδυνήθησαν ἵνα εὐχαριστήσωσιν. Ὅτι δὲ ὁ ὑπερβολικὸς φόβος καὶ τρόμος προκαλεῖ τὴν ἀκούσιον ἔκκρισιν τῶν οὔρων, ἐπιφέρει δὲ καὶ διάῤῥοιαν, τοῦτο οὐδεὶς ἀγνοεῖ. Οἱ πρῶτον ἤδη παρατεταγμένοι εἰς μάχην στρατιῶται ὑποκείμενοί εἰσιν εἰς τὸ παράδοξον τοῦτο φαινόμενον συνεχῶς· αὐτὸ τοῦτο πάσχουσι καὶ ὅσοι κυριευόμενοι αἴφνης ὑπὸ ἀπροσδοκήτου τινος φόβου βλέπουσι τὸν κίνδυνον ἐπικείμενον, δύσκολον δὲ τὴν ἀπαλλαγήν ἀπ' αὐτοῦ. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὸ θάῤῥος καταβάλλεται, αἱ ζωϊκαὶ δυνάμεις ἐκλείπουσιν, αἱ δὲ φυσικαὶ καὶ ἠθικαὶ τοῦ ἀνθρώπου ἐνέργειαι ἐλαττοῦνται ἐπαισθητῶς.

Τὰ διάφορα τῶν ἐκκρίσεων ὄργανα ὑπάρχουσι λίαν

εὐαίσθητα πρὸς τὴν ἐπενέργειαν τῶν παθῶν. Γνωστὸν ὑπάρχει τοῖς πολλοῖς πόσον τὸ ἦπαρ ἐπηρεάζεται ὑπὸ ἠθικῆς τινος συγκινήσεως, ὑπὸ αἰφνιδίου τρόμου λ. χάρ. βιαίας ἐργῆς κλπ. Τὰ πάθη ταῦτα διεγείροντα τὴν ἔκκρισιν τοῦ ἐργάνου τούτου ἐπισπεύδουσι τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἰκτέρου. Οὐ μόνον δὲ ἡ ἀσθένεια αὕτη, ἀλλὰ καὶ πολλαὶ ὀργανικαὶ τοῦ ἥπατος ἀλλοιώσεις λαμβάνουσι τὴν ἀρχὴν αὐτῶν ἐξ ἠθικῶν προσβολῶν διαρκῶν καὶ μετὰ πολλῆς ἐπιτάσεως ἐπενεργουσῶν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν παθῶν ὑποκύπτοντα καὶ τὰ οὐροποιητικὰ ὄργανα διαστρέφουσι τὰς λειτουργίας αὐτῶν. Οἱ νεφροὶ ἐκκρίνουσι πολὺ πλείονα ποσότητα οὔρου, ἡ δὲ οὐροδόχος κύστις ἐξωθεῖ ἀκουσίως τὸ οὖρον, ὅταν ὁ ἄνθρωπος κατακυριευθῇ αἴφνης ὑπὸ ὑπερβολικοῦ τινος τρόμου. Τὸ φαινόμενον τοῦτο παρετήρησαν βεβαίως πολλοὶ ἐξ ἡμῶν.

Τὰ ἠθικὰ αἴτ.α ἔχουσι μεγίστην ἐπιῤῥοὴν καὶ ἐπὶ τῶν δακρυοποιῶν ἀδένων. Οὐδεὶς ὑπάρχει ἀναμφιβόλως ὁ μὴ κινηθεὶς εἰς δάκρυα, διότι ἐστερήθη συγγενοῦς τινος ἢ φίλου, ἢ ἀπώλεσε προσφιλές τι ὄν, ἢ ἤκουσε θλιβερὰν τινα εἴδησιν, ἢ ὑπέστη ὁποιανδήποτε θλιβερὰν συγκίνησιν. Σημειωτέον ὅμως ὅτι, τὰ δάκρυα προέρχονται καὶ ἐξ ὑπερβολικῆς χαρᾶς, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐκ πολλοῦ καὶ ὑπερμέτρου γέλωτος.

Αὐτὸ τοῦτο δυνάμεθα εἰπεῖν καὶ περὶ τῆς ἐκκρίσεως τοῦ σιέλου. Οὗτος ὁτὲ μὲν ἐλαττοῦται μέχρι ξηράνσεως τοῦ στόματος, ὁτὲ δὲ πάλιν ἡ ποσότης αὐτοῦ αὔξεται μέχρι τοῦ πληρῶσαι τὸ στόμα, ὅταν πάθος τι βίαιον καταλάβῃ τὸν ἄνθρωπον. Τὸ φαινόμενον τοῦτο παρατηρεῖται ἐπὶ τοῦ ὑπερβολικοῦ θυμοῦ.

Πρὸ ταῖς θηλαζούσαις γυναιξὶ, τὸ γάλα ἢ παύει τοῦ

ἐκκρίνεσθαι, ἢ ὑφίσταται ἀλλοιώσεις λίαν ἐπιβλαβεῖς τῷ θηλάζοντι βρέφει, μεταβάλλον τὴν φύσιν αὐτοῦ καὶ σύστασιν, ὅταν ἡ τροφὸς ὑποκύπτῃ ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν ἠθικῶν προσβολῶν, ἐχουσῶν ἐπίτασίν τινα καὶ διάρκειαν.

Τελευταῖον, τὸ δέρμα ὑφίσταται μεταβολάς τινας ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν παθῶν· καὶ ἄλλοτε μὲν ἐρυθροῦται, ἄλλοτε δὲ ὠχριᾷ, ὁσάκις ὁ ἄνθρωπος καταλαμβάνεται ὑπὸ σφοδροῦ τινος πάθους· ἐνίοτε ῥικιᾷ, κατά τινας δὲ περιπτώσεις καλύπτεται καὶ ὑπὸ ἀφθόνου ἱδρῶτος, ἢ ξηραίνεται ὁλοτελῶς γινόμενον πελιδνὸν, ὁσάκις βαθεῖα τις θλῖψις καὶ ἀδημονία καταλαμβάνει τὸν ἄνθρωπον. Τὰ συμπτώματα ταῦτα πάντα διαλύονται ἐν ἀκαρεῖ ἐπελθούσης ἠθικῆς γαλήνης.

Πᾶσαι αὗται αἱ μεταβολαὶ, τὰς ὁποίας ὑφίστανται τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα, ἐπέρχονται, ὡς εἴπομεν καὶ ἀνωτέρω, συμπαθητικῶς καὶ κατὰ συνέπειαν τῆς ἐπενεργείας τῶν παθῶν ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου προηγουμένως. Τὸ κεντρικὸν λοιπὸν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ὄργανον, δεχόμενον ἀμέσως τὴν ἐπενέργειαν τῶν ἠθικῶν προσβολῶν, διαβιβάζει αὐτὴν διὰ τῶν ἐξ αὐτοῦ ἐξερχομένων νεύρων εἰς τὰ διάφορα τοῦ σώματος ὄργανα, τῶν ὁποίων προΐσταται καὶ προεδρεύει, καὶ τοιουτοτρόπως παράγονται τὰ διάφορα φαινόμενα, τὰ ὁποῖα πηγάζουσιν ἐκ τῆς διαταράξεως τῶν λειτουργιῶν τῶν ὀργάνων τούτων.

Οἱ Στωϊκοὶ φιλόσοφοι ἐθεώρουν τὴν ἀπάθειαν ὡς τὸ ὑπέρτατον ἀγαθὸν, καὶ τὴν ἐντελῆ τοῦ ἀνθρώπου εὐδαιμονίαν. Ἀλλὰ τὰ πάθη καὶ αἱ ἀψιθυμίαι ὑπάρχουσιν ἀχώριστα τῆς ἀνθρωπίνου φύσεως· ἄνευ τούτων, ὁ ἄνθρωπος οὐδὲν διαφέρει τοῦ ἠλιθίου, μὴ ἔχων οὔτε ἐλαττώματα οὔτε ἀρετὰς· καὶ τότε ὁποῖος βίος ἀβίωτος! ἄχρηστος ἑαυτῷ

ὑπάρχων, καθίσταται ἀνωφελὴς καὶ τοῖς συμπολίταις αὐτοῦ. Ἄνευ παθῶν οὐδεμία γενναία πρᾶξις, οὐδεμία εὐγενὴς ἐπιχείρησις, οὐδὲν ὑψηλὸν αἴσθημα.

Τὰ πάθη εἰσὶ τὰ ἰσχυρότερα τοῦ ἀνθρώπου ἐλατήρια πρὸς τὰς μεγάλας καὶ δυσχερεῖς πράξεις, εἴτε ἀγαθὰς εἴτε κακάς. Καθὼς δὲ ὑπάρχει ὁμολογούμενον ὅτι, τὰ πάθη ἐγέννησαν τὰ πλεῖστα τῶν κακουργημάτων καὶ ἀσεβημάτων, οὕτως ἀληθὲς ἀρ᾽ ἑτέρου καὶ ἀναντίῤῥητόν ἐστιν ὅτι, ὑπάρχουσι πάθη εὐγενῆ καὶ ὠφέλιμα ἠθικῶς τε καὶ σωματικῶς. Ἡ χαρά, ὁ ἀναγεννώμενος καθαρὸς ἔρως, τὸ θάῤῥος, ἡ εὐγνωμοσύνη, ἡ φιλία κλπ. κλπ. ἔχουσιν ἐπιῤῥοὴν σωτήριον ἐπὶ τῆς ζωϊκῆς οἰκονομίας, ἀποκαθιστῶντα τὴν ζωὴν εὐάρεστον, τὴν δὲ ὑγείαν σταθερὰν καὶ ἀκράδαντον, καὶ συντείνοντα πρὸς θεραπείαν πολλῶν ἀσθενειῶν. Ἐν τῇ ἱστορίᾳ τῆς ἰατρικῆς ἀπαντῶνται ἀνέκδοτά τινα ἀποδεικνύοντα τὴν ἐπωφελῆ ἐπιῤῥοὴν, τὴν ὁποίαν πάθη τινα ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τῆς θεραπείας τῶν νόσων. Πρὸς τοῖς ἄλλοις ἀναφέρεται καὶ τὸ ἑπόμενον, ὅπερ, ὑπάρχον ἄγνωστον ἴσως τοῖς πολλοῖς, παρατίθεμεν ἐνταῦθα. Ὁ Οὐφελάνδος ἀναφέρει ὅτι, ἐθεράπευσε διπλοῦν τριταῖον διαλείποντα πυρετὸν, οὗτινος τὰ πρόδρομα σημεῖα ἀνεφαίνοντο περὶ τὴν μεσημβρίαν, ὠθήσας τὸν ὡροδείκτην τοῦ ὡρολογίου τοῦ ἀσθενοῦς δύο ὥρας ἔμπροσθεν· ὁ ἀσθενὴς ἰδὼν παρελθοῦσαν τὴν ὥραν, κατὰ τὴν ὁποίαν ἀνεφαίνοντο τὰ συμπτώματα τῆς ἀσθενείας, καὶ νομίσας ὅτι ἐθεραπεύθη πλέον, ὑπὸ τοσαύτης χαρᾶς κατελήφθη, ὥστε καὶ ἐθεραπεύθη ἀληθῶς· ἡ χαρὰ λοιπὸν συνετέλεσε παρὰ τῷ ἀσθενεῖ τούτῳ πολὺ πλέον, καὶ κατώρθωσεν ἐν μιᾷ στιγμῇ ὅ,τι διαρκὴς καὶ ἐπίμονος θεραπεία δὲν ἠδυνήθη ἐκτελέσαι ἐπὶ τοσοῦτον χρόνον (*).

(*) Ἐνίοτε καὶ ὁ ὑπερβολικὸς φόβος παράγει ἐπί τινων ἀσθενῶν τὰ

ἐδυνάμεθα πολλαπλασιάσαι τὰ παραδείγματα ταῦτα, καὶ ἀποδεῖξαι τὴν ἀναντίῤῥητον ἐπενέργειαν τῶν παθῶν ἐπὶ τῆς θεραπείας τῶν ἀσθενειῶν· ἀλλὰ τίς ἡ χρεία ἵνα χρονοτριβῶμεν ἐπὶ πραγμάτων ἐγνωσμένων καὶ διὰ μακρᾶς τῆς πείρας ἀποδεδειγμένων; Τὰ πάθη λοιπὸν εἰσὶν ἀναγκαῖα καὶ ὠφέλιμα πρὸς τὴν ὕπαρξιν τοῦ ἀνθρώπου· ὅθεν οὔτε δυνατὸν, οὔτε φρόνιμόν ἐστιν ἵνα καταστρέψῃ ταῦτα ὁ ἄνθρωπος, ἀλλὰ μόνον ἵνα ῥυθμίζῃ, παιδαγωγῇ καὶ διευθύνῃ πρὸς ὠφέλειαν ἑαυτοῦ καὶ τῶν ὁμοίων αὐτῷ· καὶ ἐν τούτῳ συνίσταται πᾶσα ἡ ἐπιτυχία τῆς πρακτικῆς ἰατρικῆς καὶ

αὐτὰ ἀποτελέσματα, εἶα καὶ ἡ χαρά. Ἀσθενής τις, νοσηλευόμενος ἐν τῷ ἐν Κωνσταντινουπόλει Γραικικῷ νοσοκομείῳ πρό τινος καιροῦ, ἐπῃτιᾶτο πόνον ἰσχυρὸν κατὰ τὴν γαστρικὴν χώραν, ἀντέχοντα κατὰ παντὸς εἴδους ἰατρικῶν βοηθημάτων. Ὑποπτευθεὶς ἀπάτην τινα ἀπὸ μέρους τοῦ ἀσθενοῦς, ὡς τοῦτο συμβαίνει ἐνίοτε ἐν τοῖς νοσοκομείοις, ὁσάκις ὀκνηρός τις καὶ πένης ἵνα ἀποφύγῃ τὴν ἐργασίαν καταφεύγει ἐκεῖ προσποιούμενος ἀσθένειαν, καθυπέβαλον τὸν, περὶ οὗ ὁ λόγος, ἀσθενῆ ὑπὸ αὐστηροτάτην δίαιταν ἐπὶ δύο καὶ τρεῖς ἡμέρας· ἀλλὰ καὶ οὕτως, ὁ πόνος οὐχ ἧττον ὑπῆρχε διαρκὴς καὶ δριμὺς· ἀπελπισθεὶς τελευταῖον, καὶ ἀναμνησθεὶς ὅτι αἱ ἠθικαὶ συγκινήσεις συμβάλλουσι πολλάκις κάλλιον παντὸς ἄλλου μέσου πρὸς θεραπείαν ἀσθενειῶν τίνων, μάλιστα τῶν νευρικῶν, παρήγγειλα τοῖς ἀκολουθοῦσί μοι ὅπως ἔχωσιν ἕτοιμον τὴν ἐπαύριον, καθ᾽ ἣν ὥραν γίνεται ἡ ἐπίσκεψις τῶν ἀσθενῶν, πεπυρακτωμένον σίδηρον, χρησιμεύσοντα πρὸς καῦσιν τοῦ ἀλγοῦντος μέρους. Τοσοῦτον φόβον καὶ τρόμον ἐνεποίησε τῷ ἀσθενεῖ τὸ προταθὲν ἀλλόκοτον τοῦτο καὶ σκληρὸν θεραπευτικὸν μέσον, ὥστε ἔκτοτε ἐπελάθετο οὗτος καὶ ὀδύνης καὶ πόνου· καὶ ἀληθῶς ἐπανελθὼν τὴν ἐπαύριον εὗρον αὐτὸν ἥσυχον καὶ ἐν βελτίονι καταστάσει καὶ μόλις ἐδυνώμενον. Μετ᾽ οὐ πολλὰς ἡμέρας ὁ ἀσθενὴς ἐξῆλθεν ὑγιῶς ἔχων, ἀλλ᾽ οὐκ ἐπιλανθανόμενος τῆς ἐκ τοῦ πεπυρακτωμένου σιδήρου ἐπιγενομένης αὐτῷ κακῆς ἐντυπώσεως. Τοιαύτην τινα ἀπειλὴν ἐδέησεν ἵνα ἐκφέρῃ καὶ περιώνυμός τις καθηγητὴς τῆς χειρουργικῆς κλινικῆς ἐν τῷ τοῦ Ἐλέους νοσοκομείῳ ἐν Παρισίοις πρός τινα ἀσθενῆ, τὸν ὁποῖον οὐδὲν ἰατρικὸν μέσον ἠδυνήθη ἵνα ἀπαλλάξῃ ἀπὸ κοιλιακόν τινα πόνον, ἐνοχλοῦντα αὐτὸν ἡμέρας τε καὶ νυκτός. Τὸ γεγονὸς τοῦτο διηγεῖτο ὁ ἰατρὸς οὗτος τοῖς μαθηταῖς αὐτοῦ ἐνίοτε μετ᾽ ἀπορίας καὶ θαυμασμοῦ.

τῆς Ὑγιεινῆς· ἀλλὰ πῶς κατορθοῦται τοῦτο; ἴδωμεν.

Ὅσα ἐγράφησαν ὑπὸ διαφόρων συγγραφέων σκοπὸν ἔχοντα ἵνα διδάξωσιν ἡμῖν τὸν τρόπον τῆς ἀπαλλαγῆς καὶ θεραπείας τῶν παθῶν, ὑπάρχουσιν ἁπλαῖ μόνον θεωρίαι καὶ διδασκαλίαι ἄγονοι, ὑπαγορευμέναι ἐξ αἰσθήματος μόνον φιλανθρωπίας πρὸς τὴν πάσχουσαν ἀνθρωπότητα, οὐδένα δὲ πρακτικὸν σκοπὸν ἔχουσαι, καὶ διὰ τοῦτο δύσχρηστοι ἀποβαίνουσαι, ἄνευ δὲ ἀποτελέσματος μένουσαι καθίστανται ἀνωφελεῖς. Διότι πῶς δυνάμεθα ἀληθῶς ἵνα κωλύσωμεν ἄνθρωπόν τινα τοῦ ἔχειν οἱονδήποτε ψυχικὸν πάθος; ἢ πῶς ἔξεστιν ἀνθρώπῳ τινὶ τὰ μὲν καλὰ καὶ εὐγενῆ μόνον πάθη προσλαμβάνειν καὶ οἰκειοποιεῖσθαι, ἀποπτύειν δὲ καὶ ἀποστρέφεσθαι τὰ κακὰ καὶ ἀγενῆ; Καθὼς δὲ δύσκολόν ἐστιν ἵνα ἐμβατεύσωμεν τῇ ἀνθρωπίνῳ καρδίᾳ ἐπὶ σκοπῷ τοῦ ἐξερευνῆσαι καὶ ἀνιχνεῦσαι τὰ κρύφια αὐτῆς, οὕτω δυσκολώτερον ὑπάρχει τοῦ παραπεῖσαι καὶ μετατρέψαι ἄνθρωπόν τινα, κυριευόμενον ὑπὸ πάθους τινος οἱουδήποτε, διὰ λόγων, τοὺς ὁποίους ὑπαγορεύει τὸ λογικὸν καὶ ἡ φρόνησις. Ἀπελπιστέον λοιπόν; Δὲν ὑπάρχει τρόπος τις τοῦ κολάσαι τὰ πάθη; Ὁ ἄνθρωπος ἐκεῖνος, ὁ γενόμενος ἕρμαιον τῶν παθῶν, δὲν ἔχει ἆρά γε καί τινας στιγμὰς ἡσυχίας, καθ' ἃς ἐπανερχόμενος εἰς ἑαυτὸν ὑπάρχει προδιατεθειμένος ὅπως ἀκροάσηται καὶ λόγων τινων παραινετικῶν, καὶ δυναμένων ἵνα καταπείσωσιν αὐτὸν ὅπως ἐπανέλθῃ εἰς τὴν, ἀφ' ἧς ἀπεπλανήθη, ὁδὸν τοῦ λογικοῦ καὶ τῆς ἀρετῆς; ἆρά γε ἡ ἠθικὴ ἀνατροφὴ δὲν συντελεῖ εἰς κατεύνασιν καὶ περιστολὴν τῶν παθῶν; τελευταῖον, ἡ Ὑγιεινὴ ἐν τῇ παντοδυναμίᾳ αὐτῆς δὲν ἔχει τρόπους καὶ μέσα τοῦ χαλιναγωγῆσαι καὶ καταστεῖλαι τὰ πάθη; Πρὸς πάσας ταύτας τὰς ἐρωτήσεις ἀποκρινόμεθα καταφατικῶς.

Εἴρηται ἀνωτέρω ὅτι, ὑπάρχουσι πάθη τινα εὐγενῆ καὶ ὠφέλιμα τῷ ἀνθρώπῳ· περὶ τούτων οὐκ ἔστιν ἡμῖν ὁ λόγος ἐνταῦθα, καθότι ταῦτα συντελοῦσι πρὸς τὴν ὕπαρξιν καὶ εὐδαιμονίαν τῆς ἀνθρωπίνου ζωῆς ἠθικῆς τε καὶ ὑλικῆς· πρόκειται λοιπὸν μόνον περὶ τῶν ἀγενῶν καὶ ἀγρίων παθῶν, ἅτινα, κατακυριεύοντα τοῦ λογικοῦ ἀνθρώπου, καθιστῶσιν αὐτὸν ὑποχείριον καὶ αὐτῶν τῶν ἀλόγων ζώων ἀλογώτερον. Τὰ πάθη ταῦτα κατευνάζονται διὰ τῆς ἐπαγρυπνήσεως, τῶν παραινέσεων, πολλάκις δὲ καὶ διά τινων ὑγιεινῶν μέσων, ὡς τῶν ταξειδίων καὶ τῆς ἀσκήσεως, ἄλλοτε δὲ διὰ τῆς ἀπομακρύνσεως καὶ ἀφαιρέσεως πασῶν τῶν αἰτιῶν, τῶν δυναμένων ἵνα διεγείρωσι τὴν εὐαισθησίαν τοῦ ἀνθρώπου, τοῦ ῥέποντος πρὸς τοιάνδε ἢ τοιάνδε κλίσιν· ὡς τοιαῦτα δὲ διεγερτικὰ θεωροῦνται τὰ ἐρεθίζοντα παντὸς εἴδους ποτά, τὰ κεκαρυκευμένα βρώματα, ὁ χορός, τὰ θεάματα, μυθιστορήματά τινα, ἅτινα δηλητηριάζοντα ἡσύχως πως καὶ ἀνεπαισθήτως τοὺς μὴ καλῶς τεθωρακισμένους διὰ τῆς ἀρετῆς καὶ τῆς ἠθικῆς ἀνατροφῆς, καταβάλλουσιν ἠθικῶς τούτους καὶ παρασύρουσιν εἰς τὸν ὄλεθρον. Πάντα ταῦτα τὰ μέσα, βοηθούμενα καὶ διὰ τοῦ καλοῦ παραδείγματος τῶν φίλων καὶ συγγενῶν, ἔχουσιν ἰσχὺν τοιαύτην, ὥστε δύνανται ἵνα καταβάλωσιν οἱονδήποτε πάθος. Δυστυχῶς ὅμως ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι, οἵτινες λαχόντες διεστραμμένης καὶ πονηρᾶς φύσεως, καὶ ἀπειθοῦντες ταῖς φιλικαῖς παραινέσεσι καὶ προτροπαῖς, παραδίδονται οὕτως ἀλόγως καὶ τυφλῶς τοῖς πάθεσιν αὐτῶν, ὥστε τρέχουσιν εἰς τὴν ἀπώλειαν ἐπιταχύνοντες τὸν ὄλεθρον αὐτῶν, συμπαρασύροντες δὲ μεθ' ἑαυτῶν καὶ ἑτέρους. Τί ποιητέον ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει; ὑπάρχει μέσον τι, διὰ τοῦ ὁποίου δυνάμεθα ἐπαναγαγεῖν τὸν ἀπολωλότα ἠθικῶς ἄνθρωπον ἐκ τῆς σκολιᾶς

ὁδοῦ, εἰς τὴν ὁποίαν παρέσυρεν αὐτὸν ὁ χείμαῤῥος τῶν παθῶν, πρὸς τὴν εὐθεῖαν καὶ ὁμαλὴν τοῦ λογικοῦ; Ναὶ, ἀπαντῶμεν.

Καθῆκον πάντων ἡμῶν ἐστι τοῦ ὑπακούειν, διότι οὐδεὶς ὑπάρχει ἀπολύτως ἀνεξάρτητος· τὸ δὲ καθυποβάλλεσθαι ταῖς ὑποχρεώσεσι, τὰς ὁποίας ἔχομεν πρὸς ἀλλήλους, μὴ παραβαίνειν δὲ τὰ πρὸς τοὺς ἄλλους κοινωνικὰ ἡμῶν καθήκοντα, οὐδόλως χαρακτηρίζει ἄνδρα δοῦλον, ἀλλ᾽ ἄνθρωπον τίμιον, χρηστὸν καὶ ἐνάρετον. Τούτου τοίνυν οὕτως ἔχοντος, ἕπεται ὅτι, ὁ παρακούων δεικνύει νοῦν κακὸν, θέλησιν στρεβλὴν καὶ κακὴν κρίσιν· νομίζων ἑαυτὸν ἀνώτερον τῶν λοιπῶν, ἐπιλανθάνεται τῆς ὑποταγῆς καὶ ὑποκλίσεως, τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν πάντες ἵνα φέρωμεν τοῖς νόμοις, ὧν ἡ ἰσχὺς ἀνωτέρα ὑπάρχει καὶ αὐτῆς τῆς ἀτομικῆς ἐλευθερίας· ὁ παραβάτης λοιπὸν τῶν νόμων τούτων θεωρεῖται ὡς ἀνατροπεὺς τῶν καθεστώτων, καὶ λυμεὼν τῆς κοινωνίας, ἐξομοιούμενος κτήνεσιν ἀνοήτοις, καὶ οὐδόλως διαφέρων τῶν ἀγρίων λαῶν· ἐπὶ τοιούτου ἀνθρώπου ὁ νόμος ἐξασκεῖ πλήρη τὴν δύναμιν αὐτοῦ καὶ ἰσχὺν, ἐπιβάλλων τούτῳ τὴν προσήκουσαν ποινὴν καὶ παιδείαν.

Πολλάκις ὁ παίγνιον τῶν παθῶν γινόμενος ἄνθρωπος ἀπαλλάττεται τούτων διὰ τοῦ ἀντιθέτου ἀποτελέσματος, τὸ ὁποῖον παράγουσιν ἕτερα πάθη εὐγενῆ· ἐξηγούμεθα. Ὁ κυριευόμενος ὑπὸ πάθους τινος τοσοῦτον ἐκνευρίζεται καὶ ἀποκάμνει ἐνίοτε ὑπὸ τῶν ἐπανειλημμένων ζωηρῶν αὐτοῦ συγκινήσεων, ὥστε, εἰς οὐδὲν λογιζόμενος πλέον τὴν ζωὴν, κεῖται πτῶμα ἐλεεινὸν, οὐδόλως φροντίζων ἑαυτοῦ, οὔτε τῆς κοινωνίας, ἐντὸς τῆς ὁποίας ἀναστρέφεται, ἀλλ᾽ ἀφ᾽ ἧς ὑπάρχει ἤδη κεχωρισμένος ἠθικῶς. Πειρώμενοι τοίνυν ὅπως διεγείρωμεν τὸν τοιοῦτον ἄνθρωπον ἐκ τοῦ ληθάργου τούτου,

εἰς ὃν ἔῤῥιψεν αὐτὸν ἡ ὁρμὴ τῶν παθῶν, ὑποβάλλοντες καὶ ἀναζωπυροῦντες ἐν αὐτῷ εὐγενές τι πάθος, τὴν φιλοτιμίαν δηλονότι, τὴν ἅμιλλαν καὶ τὸ θάῤῥος, ἢ ἀνταμείβοντες πρᾶξιν τινα καλὴν, πρόοδόν τινα ἢ ἐπιτυχίαν, καταρθοῦμεν πολλάκις διὰ τοιούτων μέσων ἵνα καταστήσωμεν τοῦτον ἐνάρετον ἄνδρα καὶ χρηστὸν πολίτην. Ὁ ἀναδεχόμενος ἵνα φέρῃ εἰς πέρας τοιοῦτο ἐπίπονον καὶ δυσχερὲς ἔργον ὑγιεινόμος ἢ ἰατρὸς, γίνεται ἀληθῶς ἄξιος τῆς κλήσεως αὐτοῦ, δύναται δὲ ἐπικληθῆναι δικαίως ὁ σωτὴρ καὶ ῥύστης τοῦ τοιούτου ἀνθρώπου.

Ἐκ τῶν εἰρημένων λοιπὸν ποριζόμεθα τὸ ἑπόμενον λογικώτατον συμπέρασμα· ἡ ἠθικὴ ἀνατροφὴ, ἔχουσα συμβοηθὸν καὶ τὴν Ὑγιεινὴν συμβάλλει πολὺ πρὸς κατεύνασιν καὶ περιστολὴν τῶν παθῶν. Τινες τῶν φιλοσόφων ὑπέλαβον ὅτι, ἡ ἀνατροφὴ μόνη ἀποτελεῖ τὸν ἄνθρωπον καλὸν ἢ κακόν. Ἡ ἰδέα αὕτη ὑπάρχει σφαλερὰ· διότι ὑπάρχουσι παραδείγματα ἀνθρώπων λαβόντων τὴν ἐντελεστέραν ὡς οἷόν τε ἀνατροφὴν, γενομένων ὅμως βραδύτερον πληγαὶ τῆς ἀνθρωπότητος καὶ μάστιγες τῆς κοινωνίας. Τοιούτους ἀπαντᾷ τις οὐκ ὀλίγους ἐν τῇ ἱστορίᾳ τῶν ἐθνῶν. Καθ᾽ ἡμᾶς, ἡ ἀνατροφὴ ἀναπτύσσει τὰς καλὰς διαθέσεις, διορθοῖ δὲ τὰς κακὰς· φρονοῦμεν δὲ ὅτι, ὑπάρχουσι καί τινες ὀργανισμοὶ, εὐτυχῶς σπάνιοι, κατὰ τῶν ὁποίων οὔτε ἡ ὑγιεστέρα ἀνατροφὴ, οὔτε ἡ Ὑγιεινὴ ἰσχύουσιν οὐδέν· τοῦθ᾽ ὅπερ γινώσκοντες καὶ οἱ ἀρχαῖοι ἔλεγον, « φύσιν πονηρὰν μεταβαλεῖν οὐ ῥᾴδιον. » Τῇ ἰδέᾳ ἡμῶν ταύτῃ ἔχομεν ἄλλως τε συμφωνοῦντας καί τινας τῶν ἀρχαίων καὶ νεωτέρων φιλοσόφων, τὸν Πλάτωνα, Κυντιλιανὸν, Λώκιον, Ἰ. Ἰ. Ῥουσσὼ κλπ. πάντας ἀξιοπίστους καὶ εἰδημονεστάτους ἐν παρομοίᾳ ὕλῃ. Τὰ πλειότερα κακουργήματα, λέγει ὁ φιλόσοφος Πλάτων,

ἁπαντᾷ τις ἐν ταῖς ἡρωϊκαῖς καὶ γενναίαις ψυχαῖς, ὅσαι δὲν ἔλαβον τὴν προσήκουσαν παιδείαν, ὀρθήν τινα διεύθυνσιν καὶ ἠθικὴν μόρφωσιν.

Τελευταῖον προστίθεμεν καὶ τοῦτο, ὅτι δηλαδὴ τὰ πάθη οὔτε τὴν αὐτὴν ἐπίτασιν, οὔτε τὸν αὐτὸν βαθμὸν τῆς ἐνεργείας ἔχουσι καθ' ἁπάσας τὰς ἡλικίας. Παρὰ τοῖς βρέφεσι ταῦτα ὑπάρχουσι σπάνια, ἀναπτύσσονται δὲ προϊούσης τῆς ἡλικίας, ὁπότε καὶ αἱ σωματικαὶ ἀνάγκαι καὶ αἱ πρὸς ἀλλήλους σχέσεις ἡμῶν αὐξάνουσι καὶ πληθύνονται. Κατὰ τὴν ἔφηβον καὶ ἀνδρικὴν ἡλικίαν, ἡ ὁρμὴ τῶν παθῶν, κορυφουμένη καὶ φθάνουσα πλέον εἰς τὸ ἀπόγειον αὐτῆς σημεῖον, διεγείρει τὴν ἀνάγκην τῆς ἐκπληρώσεως αὐτῶν. Ἡ παρακμὴ τῆς ἡλικίας συνεπισύρει καὶ τὴν τῶν παθῶν, ἅτινα βαθμηδὸν ἀποβάλλοντα τὴν δύναμιν αὐτῶν τελευταῖον ἐξαφανίζονται καὶ ἀπόλλυνται· μένουσιν ὅμως κατὰ τὸ γῆρας καί τινα ἔτι πάθη, ἅτινα διατηροῦσι πλήρη αὐτῶν τὴν ἐνέργειαν καὶ ἐπίτασιν, παρακολουθοῦντα τῷ ἀνθρώπῳ μέχρις ἐσχάτου γήρως, συναποθνήσκοντα δὲ μετ' αὐτοῦ. Περιττὸν δ' εἰπεῖν ὅτι, τὰ πάθη ταῦτα εἰσιν ἡ φιλοδοξία, τὸ φίλαρχον, ἡ μέθη, καὶ ἡ ἐπάρατος φιλαργυρία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

ΠΕΡΙ ΕΓΡΗΓΟΡΣΕΩΣ ΚΑΙ ΥΠΝΟΥ.

Ἡ *Ἐγρήγορσις*, ἤτοι ἡ κατάστασις ἐκείνη, καθ' ἣν ὁ ἐγκέφαλος, ὁ προϊστάμενος τῶν αἰσθητικῶν, διανοητικῶν καὶ μεταβατικῶν τοῦ σώματος λειτουργιῶν, ἐνεργεῖ ἐλευθέρως ταύτας, τὰ δὲ διάφορα τοῦ σώματος συστήματα ἐκτελοῦσι τὰς ἐργασίας αὐτῶν, διεγειρόμενα ὑπὸ τῶν ἐξωτερικῶν ἢ ἐσωτερικῶν τοῦ σώματος ἀλλοιωτικῶν στοιχείων, ἡ ἐγρήγορσις, λέγομεν, ἔχει ἐφ' ἑνὸς ἑκάστου τῶν συστημάτων τούτων, ἀκολούθως δὲ καὶ ἐφ' ὁλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ διάφορον ἐπιρροήν, κατὰ τὴν ὑπερβολικὴν καὶ παρατεταμένην, μετρίαν ἢ μικρὰν αὐτῆς διάρκειαν. Καὶ παρατεταμένη μὲν οὖσα, ἐπάγει τὰ ἑπόμενα συμπτώματα· ἰσχνανσιν τοῦ σώματος, πελιδνότητα τοῦ δέρματος, μάλιστα περὶ τὴν χώραν τῶν ὀφθαλμῶν· ἡ πέψις τοῦ στομάχου γίνεται μετὰ δυσκολίας καὶ κόπου, ἐνίοτε δ' ἐπέρχονται καὶ δυσπεψίαι· ἡ αἰσθητικότης τῶν νεύρων διεγείρεται ἔτι μᾶλλον· ἀλλεπάλληλοι καὶ σφοδραὶ κεφαλαλγίαι ἀναφαίνονται· ὁ ἐγρηγορὼν ἄνθρωπος ἐπαισθάνεται πόνους κατὰ τὰ ἄνω καὶ κάτω ἄκρα τοῦ σώματος· τὸ δέρμα καίει ξηρὸν ὑπάρχον· ἡ σωματικὴ θερμότης παρέχει αἴσθησίν τινα δυσάρεστον καὶ δάκνουσαν, μάλιστα κατὰ τὰς παλάμας· οἱ ὀφθαλμοὶ ἐρυθροῦνται, ἡ ὄρεξις ἐλαττοῦται, ἡ γενικὴ τοῦ σώματος κατάστασις ἀλλοιοῦται τελευταῖον καὶ φθείρεται. Τὰ φαινόμενα ταῦτα παρατηρεῖ τις παρὰ τοῖς ἀγρυπνοῦσιν ἐπὶ μακρὸν χρόνον, καὶ μὴ ἀναπαύουσι τὰ κεκοπιακότα ἐκ τῆς ἐργασίας μέλη τοῦ σώματος αὐτῶν. Ὅταν δὲ ἡ ἐγρήγορσις διακόπτηται ὑπὸ τοῦ εὐεργετικοῦ καὶ τὰς δυνάμεις ἀνακαινίζοντος ὕπνου, ὅστις, παρέχων τοῖς διαφόροις τοῦ σώματος ὀργάνοις τὴν ἀπολύτως ἀναγκαίαν ἀνάπαυσιν διατηρεῖ τὴν ἰσορροπίαν αὐτῶν, καὶ καθίστησιν αὐτὰ ἱκανώτερα εἰς τὸ ἐπαναλαβεῖν εὐχερέστερον τὰς λειτουργίας αὐτῶν, τότε ἐπιφέρει ἀντίθετα τῶν προηγουμένων ἀποτελέσματα· ὁ ἐγκέφαλος ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ποιεῖται χρῆσιν τῶν δυνάμεων αὐτοῦ ἀκοπώτερον καὶ μετὰ πλείονος ἐνεργείας· αἱ ἰδέαι καὶ σκέψεις σχηματίζονται καθαρώτερον, ὁ δὲ νοῦς γίνεται ὀξύτερος καὶ διαπεραστικώτερος· τὰ διάφορα

ὀργανικὰ συστήματα, ἀναλαβόντα τὰς ἐξαντληθείσας ὑπὸ τοῦ κόπου καὶ τῶν ἰσχυρῶν ἐντυπώσεων δυνάμεις, ἄρχονται τοῦ ἐκτελεῖν εὐχερῶς τὰς λειτουργίας αὐτῶν. Ἡ ἐγρήγορσις λοιπὸν, μὴ παρατεινομένη ἐπὶ μακρὸν, ἀλλὰ διακοπτομένη ὑπὸ τοῦ ὕπνου, ὑπάρχει ἀναγκαία καὶ λίαν ὠφέλιμος τῷ σώματι.

Ὕπνος. Καθὼς ἐξωτερικός τις ἢ ἐσωτερικὸς ἐρεθισμὸς, διεγείρων τὴν ἐνέργειαν ὀργάνου τινος οἱουδήποτε, ἐπάγει μετὰ παρέλευσιν χρόνου τινος τὴν κόπωσιν αὐτοῦ, καὶ καθίστησι τοῦτο ἀδρανέστερον πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν λειτουργιῶν, ὁσάκις μάλιστα ὁ ἐρεθισμὸς οὗτος ἔχει ἐπίτασίν τινα μᾶλλον ἢ ἧττον ἰσχυράν, οὕτω καὶ ὁ ἐγκέφαλος, ὅστις ὡς ἴδομεν, προεδρεύει πασῶν τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος, ἀποκάμνει καὶ γίνεται ἀνεπιτήδειος πρὸς ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν αὐτοῦ, ὅταν αἱ ἐργασίαι τούτου διαρκῶσιν ἐπί τινα χρόνον. Καὶ καθὼς τὰ λοιπὰ τοῦ σώματος ὄργανα κεκοπιακότα ἤδη χρήζουσιν ἀναπαύσεως, ἵνα ἀνακτήσωνται τὰς ἑαυτῶν δυνάμεις, τοιουτοτρόπως καὶ πᾶσα διανοητικὴ ἐργασία, παρατεταμένη τις καὶ ἐπίμοχθος τῶν αἰσθήσεων ἄσκησις, οἱ μεγάλοι σωματικοὶ κόποι, καὶ ἐν συνόλῳ, πᾶν ὅ,τι ἐπάγει χαλάρωσιν γενικὴν τοῦ σώματος καὶ ἀτονίαν, παραλύουσι τὰς λειτουργίας τοῦ κεντρικοῦ τῶν νεύρων ὀργάνου, καὶ προκαλοῦσιν εἰς ὕπνον. Ὁ ὕπνος λοιπὸν οὐδὲν ἕτερόν ἐστιν, ἢ ἀποτέλεσμα διαρκοῦς τινος καὶ ἐπιπόνου τοῦ ἐγκεφάλου ἐργασίας.

Καθ' ἣν στιγμὴν ὁ ἄνθρωπος, ἀπυδημένος ἤδη ὑπὸ τῶν ἡμερησίων κόπων καὶ παντοειδῶν ἀσχολημάτων, κατακλίνεται ἵνα ἀπολαύσῃ τῶν γλυκέων τοῦ ὕπνου δώρων, καὶ ἐπιλάθηται ἐπί τινας ὥρας τῶν φροντίδων καὶ θλίψεων αὐτοῦ, ἐπέρχονται διάφορα φαινόμενα, χρήζοντα ἐνταῦθα

ἰδιαιτέρας μνείας. Καὶ πρῶτον, αἱ αἰσθήσεις παύουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τοῦ δέχεσθαι τὰς ἐξωτερικὰς ἐντυπώσεις, ὅσαι ἐπενεργοῦσιν ἐπὶ τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων· ἡ διάνοια ἀπρακτεῖ, οἱ μῦς ἀποβάλλουσι τὴν συσταλτικὴν αὐτῶν δύναμιν καὶ παραλύουσι· τὰ βλέφαρα καταπίπτουσι, καὶ τελευταῖον ἐπέρχεται χαλάρωσις τοῦ ζωϊκοῦ συστήματος.

Ἰδιάζουσαν ἐνέργειαν ἔχει ὁ ὕπνος ἐπὶ τῆς λειτουργίας τῆς πέψεως. Ὅταν τρέπηταί τις πρὸς ὕπνον εὐθὺς μετὰ τὸ φαγεῖν, ἡ πέψις ταράσσεται· μετὰ δὲ τὸ ἐγερθῆναι ἀπὸ τοῦ ὕπνου τὸ στόμα ὑπάρχει πικρίας μεστὸν, ἡ δὲ γλῶσσα ἀκάθαρτος· ἀναπτύσσονται διάφορα δυσώδη ἀέρια ἐν τῷ ἐντερικῷ σωλῆνι, ὁ ἄνθρωπος ἐρεύγεται συνεχῶς· συνελόντι δὲ εἰπεῖν, ὑπάρχουσι πάντα τὰ συμπτώματα μιᾶς δυσπεψίας· ὁ ὕπνος δὲ διακόπτεται πολλάκις ὑπὸ ὀνείρων ταραγμένων. Ὅταν ὅμως παρέλθῃ ἡ πρώτη τῆς πέψεως περίοδος, ὁ ὕπνος οὐδὲν τῶν συμπτωμάτων τούτων ἐπάγει, ἀλλὰ μάλιστα ὑπάρχει ἥσυχος καὶ ἀναπαυτικώτατος· διὰ τοῦτο συμφέρει ὅπως μὴ κατακλίνηταί τις μετὰ τὸ δεῖπνον, πρὶν ἢ παρέλθωσι δύο τοὐλάχιστον ὧραι, μετὰ τὰς ὁποίας ἡ πέψις ὑπάρχει ἤδη σχεδὸν τετελεσμένη.

Παρετηρήθη προσέτι ὅτι, καθεύδοντος τοῦ ἀνθρώπου ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος βραδύνει· διὰ τὴν αἰτίαν δὲ ταύτην ὁ ὑπνῶν ἔχει ἀνάγκην πλείονος ἐξωτερικῆς θερμότητος ἢ ὁ ἐγρηγορῶν.

Ὁ ἐπαρκὴς ἀλλὰ μὴ παρατεταμένος ὕπνος παράγει αἴσια καὶ εὐάρεστα ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὅλου ὀργανισμοῦ· περὶ τούτου οὐδεὶς ἀμφιβάλλει. Διὰ τοῦ ὕπνου, αἱ μὲν διανοητικαὶ δυνάμεις ἐπαναπαύμεναι, ἀνακτῶνται τὴν συνήθη αὐτῶν ἐνέργειαν καὶ ἰσχύν, ἡ κακουχία καὶ κόπωσις ἐξαλείφονται, ὁ δὲ ἄνθρωπος ἐξεγειρόμενος τοῦ ὕπνου αἰ-

σθάνεται ἑαυτὸν διατεθειμένον εἰς τὸ κοπιᾷν καὶ ἐργάζεσθαι. Ἀλλ' οὐχ οὕτως ἔχει καὶ ὅταν ὁ ὕπνος παρατείνηται ὑπὲρ τὸ δέον· τότε ἐκνευρίζει τὸ σῶμα, ἀποναρκώνει τὰς αἰσθήσεις, παραλύει τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, καὶ ῥίπτει τὸν ἄνθρωπον εἰς τὴν ἀπάθειαν καὶ τὴν χαύνωσιν, ἕνεκα τῆς ὁποίας καὶ ἡ ὄρεξις ἐλαττοῦται. Ἐπειδὴ δὲ φυσικῷ τῷ λόγῳ ὁ πολύωρος καὶ παρατεταμένος ὕπνος δὲν ἐπιτρέπει τοῦ σώματος τὴν ἄσκησιν, τούτου ἕνεκα ὁ παραδιδόμενος τοιούτῳ ὕπνῳ προδιατίθεται πρὸς τὴν πληθώραν τοῦ αἵματος, παχύνει καὶ γίνεται ἀνίκανος πρός τε σωματικὴν καὶ διανοητικὴν ἐργασίαν.

Περιστάσεις τινες, ἐξηρτημέναι καὶ ἀπορρέουσαι ἐκ φυσιολογικῶν καὶ κοινωνικῶν τοῦ ἀτόμου αἰτιῶν, ἔχουσιν ἐπιῤῥοὴν μεγάλην ἐπὶ τοῦ ὕπνου. Οὕτως, ὅσῳ νεώτερος ὑπάρχει τις, τόσῳ ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου ἐπικρατεῖ. Γινώσκομεν δὲ πάντες ὅτι, τὰ βρέφη καθεύδουσι τὸν πλεῖστον τοῦ νυχθημέρου χρόνον. Ἡ πρὸς τὸ καθεύδειν κλίσις ἐλαττοῦται προϊούσης τῆς ἡλικίας. Οἱ ἐνήλικες κοιμῶνται ὀλίγον, διότι καὶ ὁ ὀργανισμὸς αὐτῶν καταναλίσκει ὀλιγώτερον, ἡ θρέψις παρ' αὐτοῖς γίνεται βραδύτερον, ἡ δὲ ἀνάκαίνισις τῶν διαφόρων ἱστῶν τοῦ σώματος ἐκτελεῖται κατὰ βαθμὸν ἐλάττονα ἢ παρὰ τοῖς ἐφήβοις καὶ ἀνδράσιν.

Οὐ μόνον δὲ ἡ ἡλικία, ἀλλὰ καὶ ἡ ἕξις ἔχει ὡσαύτως μεγίστην ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ὕπνου. Τῶν ἀνθρώπων οἱ μὲν κοιμῶνται πολύ, οἱ δὲ ὀλίγον. Ἡ ἕξις τοῦ κοιμᾶσθαι ὀλιγώτερον, ἢ ὅσον ἀπῃτεῖτο πρὸς τὴν τοῦ σώματος εὐεξίαν, ἐπάγει βραδύτερον ὀλεθρίους συνεπείας· ἡ ἴσχνανσις τοῦ σώματος, ἡ ἐξασθένησις τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ μείζων ἐπιδεκτικότης αὐτοῦ εἰς τὸ προσβάλλεσθαι ὑπὸ τῶν νοσοποιῶν αἰτίων κλπ. ὑπάρχουσι τὰ δεινὰ τοῦ ἀνεπαρκοῦς ὕπνου ἀποτελέσματα.

Οἱ ὀλιγοφάγοι καὶ οἱ ποιούμενοι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον χρῆσιν φυτικῶν οὐσιῶν αἰσθάνονται ἧττον τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου, ἢ οἱ πολυφάγοι καὶ κρεωφάγοι καὶ οἱ ἔκδοτοι πρὸς τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ· παρὰ τοῖς τελευταίοις μάλιστα ὁ ὕπνος ὑπάρχει βαρὺς καὶ κωματώδης.

Ἐπὶ τῶν πλείστων ἀσθενειῶν, μάλιστα ἐκείνων, ὅσαι ἔχουσιν ὀξεῖαν φύσιν, ὁ ὕπνος ἢ ἐλλείπει παντελῶς, ἢ καὶ ἐὰν ὑπάρχῃ διακόπτεται συνεχῶς ὑπὸ παραληρημάτων, ταράττεται καὶ παρέχει μικρὰν καὶ ἀνεπαίσθητον ὠφέλειαν· ἀρχομένης ὅμως τῆς ἀναῤῥώσεως, ὁ ὕπνος καθίσταται ἀπολύτως ἀναγκαῖος, διότι δι' αὐτοῦ ὁ ἀσθενὴς ἀναλαμβάνει τὰς καταπεσούσας ὑπὸ τῆς ἀσθενείας δυνάμεις, καὶ βαδίζει ταχύτερον πρὸς ἐντελῆ ἀνάῤῥωσιν· συμφέρει λοιπὸν ἵνα μὴ διακόπτηται ὁ τοιοῦτος ὕπνος.

Ἐν συνόλῳ δὲ, οἱ μὲν νέοι καὶ ὅσοι ἐρεθίζονται ὀλίγον, ὡσαύτως οἱ ἀσχολούμενοι περὶ σωματικὰς ἐργασίας λίαν ἐπιπόνους, οἱ ὑγιεῖς καὶ εὔρωστοι, οἱ ἔχοντες χαρακτῆρα ἥπιον, οἱ ὀλιγαρκεῖς καὶ οἱ εὐωχούμενοι ἀφρόντιδες κοιμῶνται εὐκόλως καὶ ταχέως· τοὐναντίον δὲ πάλιν, οἱ ἔχοντες νευρικὴν τὴν κρᾶσιν, καὶ διὰ τοῦτο ὄντες καὶ εὐερέθιστοι, οἱ ἐμβριθεῖς καὶ σπουδαῖοι ἄνδρες, οἱ καλλιεργοῦντες τὴν διάνοιαν καὶ τὸ πνεῦμα αὐτῶν, οἱ ὑποστάντες ἠθικὰς προσβολὰς, καὶ ὑποκείμενοι ὄντες εἰς διαφόρους περισπασμοὺς καὶ φροντίδας τοῦ κοινωνικοῦ βίου, καθεύδουσι βραδέως, δυσκόλως καὶ ἐλαφρῶς, ἐξεγειρόμενοι καὶ ἐλαχίστου θορύβου ἐπιγενομένου.

Ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου οὐκ ἔστιν ἡ αὐτὴ πάντοτε, ἀλλ' ὑπάγεται ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν διαφόρων περιστάσεων. Οἱ παῖδες καὶ αἱ γυναῖκες, ὡς καὶ οἱ ἔχοντες ἀσθενῆ τὴν διάπλασιν τοῦ σώματος καὶ οἱ λυμφατικοὶ καθεύδουσι πλείονα

χρόνον ἢ οἱ λοιποὶ τῶν ἀνθρώπων. Ἡ ζωϊκὴ ἄφθονος τροφή, ὁ σωματικὸς καὶ διανοητικὸς κάματος, αἱ παντὸς εἴδους καταναλώσεις τοῦ σώματος κλπ. ἐπάγουσιν ὡσαύτως ὕπνον διαρκέστερον καὶ ἀναπαυτικώτερον. Τελευταῖον, βαθὺς καὶ διαρκὴς ὑπάρχων ὁ ὕπνος πρὸ τοῦ μεσονυκτίου καὶ μετ᾽ αὐτὸ, ἀπόλλυσι βαθμηδὸν τὴν βαρύτητα αὐτοῦ καὶ διάρκειαν προσεγγίζοντος ὄρθρου, καθ᾽ ἣν ἐποχὴν πλέον καὶ ὁ μικρότερος θόρυβος ἀρκεῖ ἵνα ἐξυπνήσῃ τὸν ἄνθρωπον.

Ὁ ὕπνος λέγεται πλήρης, ὅταν ἐπάγῃ παρὰ τῷ καθεύδοντι ἀπώλειαν ἐντελῆ τῆς συνειδήσεως, πλήρη ἀνάπαυσιν τοῦ γενικοῦ αἰσθητηρίου καὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, τῶν λειτουργιῶν τῆς ὀργανικῆς ζωῆς ἐκτελουμένων μόνον· ἀτελὴς δὲ, ὅταν ὁ ἐγκέφαλος δέχηται ἔτι ἐντυπώσεις διὰ τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων, αἱ δ᾽ ἐκούσιοι τῶν μυῶν κινήσεις δὲν καταστρέφωνται ὁλοσχερῶς, ἡ μνήμη δὲ καὶ ἡ φαντασία ἐνεργῶσιν ἐλευθέρως, μόνον δὲ ἡ κρίσις καὶ αἱ παραγόμεναι ἔξωθεν αἰσθήσεις ὑπάρχωσι συγκεχυμέναι, καὶ μηδὲν ὡρισμένον ἀποτέλεσμα παράγωσιν.

Ἐὰν, καθεύδοντος τοῦ ἀνθρώπου, αἱ ἰδέαι, αἱ πράξεις, τὰ πράγματα ἢ τὰ ἀντικείμενα τῆς προτεραίας, ἢ παρελθούσης ἐποχῆς ἐπανέρχονται καὶ κατ᾽ ὄναρ ἐν τῷ πνεύματι αὐτοῦ, σχηματίζονται τότε ἅπερ καλοῦμεν *Ὄνειρα*, ἐπὶ τῶν ὁποίων οὔτε αἰσθήσεις ἐργάζονται, οὔτε κρίσις, ἀλλὰ μόνον ἡ φαντασία ἀναπτύσσεται καθ᾽ ὅλην αὐτῆς τὴν ἔκτασιν καὶ ἰσχύν.

Τὰ ὄνειρα σπανίως ἐκφράζουσιν ἀλήθειαν. Ὀνειρευόμεθα πολλάκις τὴν λύσιν προβλήματός τινος, τὴν διεκπεραίωσιν ὑποθέσεως ἀκροσφαλοῦς καὶ περιπεπλεγμένης, καὶ μακαρίζομεν ἑαυτοὺς ἐπὶ τῇ ἐπιτυχίᾳ ταύτῃ· ἐγειρόμενοι ὅμως τοῦ ὕπνου ἀναγνωρίζομεν τὴν ἀπάτην. Ἄλλοτε πάλιν ἀγωνιῶμεν καθ᾽ ὕπνους, διότι ὁτὲ μὲν καταχρημνιζόμεθα κατὰ σκοπέλου τινος ἀποτόμου λίαν, ὁτὲ δὲ κινδυνεύομεν ἵνα πνιγῶμεν διαπερῶντες ποταμὸν ἢ πλέοντες θάλασσαν τρικυμιώδη· ἄλλοτε δὲ πάλιν ἐπαπειλούμεθα ὑπὸ κινδύνου τινος οἱουδήποτε, τὸν ὁποῖον μὴ δυνάμενοι ὑπεκφυγεῖν, στενοχωρούμεθα ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε ἐναγώνιοι γινόμενοι ἐξυπνοῦμεν ἀφθόνως, ἐκβάλλομεν φωνὰς ἀγρίας καὶ τρόμον παρεχούσας, ἐνίοτε δὲ καταλαμβανόμεθα ὑπὸ τοιαύτης ἀφωνίας, ὥστε ἄναυδοι καὶ ἄφωνοι μένοντες ἐπικαλούμεθα μάτην τὸ ἔλεος καὶ τὴν προστασίαν τῶν ἄλλων· καὶ ὅμως ταῦτα πάντα φρυῦδα εἰσι καὶ ἀπατηλὰ, μηδὲν δ᾽ ἕτερον κατα λείποντα μετὰ τὴν ἀφύπνωσιν ἢ μικράν τινα στενοχωρίαν καὶ κόπον, ἅτινα παρέρχονται ἐν ἀκαρεῖ· δύνανται ὅμως ἐνίοτε αἱ ὀπτασίαι αὗται ἵνα ἐπαγάγωσι συνεπείας δυσαρέστους παρά τισι προληπτικοῖς καὶ εὐπίστοις.

Παρετηρήθη ὅτι τὰ ὄνειρα ἐπέρχονται παρὰ τοῖς καθεύδουσιν ἐλαφρῶς καὶ οὐχὶ βαθέως· ἴσως λοιπὸν διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην οἱ ἀσθενεῖς ὀνειρεύονται μᾶλλον τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων.

Ὑπνοβασία. Καλεῖται οὕτως ἡ κατάστασις ἐκείνη τοῦ ὕπνου, καθ᾽ ἣν ὁ ἄνθρωπος ἐγειρόμενος τῆς κλίνης βαδίζει, ἐκτελεῖ διαφόρους πράξεις πολυπλόκους καὶ ἐπικινδύνους πολλάκις, λύει προβλήματα δύσλυτα, συντάττει λόγους ῥητορικοὺς θαυμασίους ἐνίοτε, καὶ στιχουργεῖ· πράττει δὲ ταῦτα πάντα ἄνευ τινος γνώσεως καὶ κρίσεως, ἢ προηγουμένης ἀντιλήψεως τῶν αἰσθήσεων. Ὁ ὑπνοβάτης ἐνεργεῖ συμφώνως ταῖς ἰδέαις καὶ αἰσθήσεσιν, αἵτινες περιίπτανται συγκεχυμένως πως καὶ ἀτάκτως τὸν ἐγκέφαλον αὐτοῦ, οὐδὲν δὲ ἀλλότριον καὶ ὑπάρχον ἐκτὸς τοῦ κύκλου τῶν ἰδεῶν τούτων ταράττει αὐτὸν, ἀρκεῖ μόνον ἵνα μὴ ἐξεγερθῇ τοῦ

ὕπνου. Πᾶσαι αἱ λοιπαὶ ἰδέαι τοσούτῳ ἐλαχίστην ἐπενέργειαν ἔχουσιν ἐπ᾽ αὐτοῦ ὡς καὶ ἐὰν μὴ ὑπῆρχον. Ἐπὶ τῆς ὑπνοβασίας τρεῖς μόνον πνευματικαὶ δυνάμεις τίθενται ἐν ἐνεργείᾳ· αὗται δέ εἰσιν ἡ φαντασία, ἡ μνήμη καὶ ἡ βούλησις. (*)

Κανόνες ὑγιεινοὶ ἀφορῶντες τὰ περὶ ὕπνου καὶ ἐγρηγόρσεως. Ἅπασα ἡ ζωὴ τοῦ βρέφους, ὡς εἴρηται καὶ ἀλλαχοῦ, περιορίζεται εἰς τὸ θηλάζειν καὶ καθεύδειν. Ἐὰν λοιπὸν ἓν βρέφος ἀνησυχῇ, καὶ ἔχῃ τεταραγμένον καὶ συνεχῶς διακοπτόμενον ὑπὸ κλαυθμῶν καὶ φωνῶν ὕπνον, ἀντὶ τοῦ ζητεῖν ἵνα προκαλέσωμεν αὐτὸν διὰ τῶν συνήθων ταῖς τροφαῖς μέσων καὶ τῶν ναρκωτικῶν, μέσων ἀνωφελῶν πολλάκις δὲ καὶ ἐπιβλαβῶν, προτιμώτερόν ἐστιν ἵνα ἀνεύρωμεν ἐξετάζοντες ὁποῖόν τι ἐστι τὸ ἐνοχλοῦν τὸ βρέφος, εἴτε ἔνδυμα δηλονότι περισφίγγον αὐτό, ἢ θέσις ἀνήσυχος, ἢ καρφὶς κεντῶσα τὸ τρυφερὸν αὐτοῦ σῶμα, ἢ πόνος τις, εἴτε καὶ οἱαδήποτε ἄλλη αἰτία.

Οἱ ἐνήλικες καὶ γέροντες κοιμῶνται ὀλιγώτερον ἢ οἱ παῖδες· ἀλλὰ καὶ ὁ ὀλίγος αὐτῶν ὕπνος ταράττεται πολλάκις καὶ διακόπτεται ὑπὸ διαφόρων αἰτιῶν καὶ ποικίλων ἀσχολιῶν. Πολλοὶ λοιπὸν ἀγρυπνοῦντες καταφεύγουσιν εἰς τὴν χρῆσιν τῶν ναρκωτικῶν καὶ οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ἵνα προκαλέσωσι τὸν ὕπνον· τὰ τοιαῦτα μέσα ὑπάρχουσιν ἄξια μομφῆς καὶ ἀποδοκιμασίας γενικῆς· διότι ὁ ποιούμενος τούτων χρῆσιν, ἰδίως δὲ τοῦ ὀπίου, λαμβάνει τοιαύτην ἕξιν, ὥστε ἐκ τῆς συνεχοῦς τούτων ἐπαναλήψεως ἐπέρχεται βαθμηδὸν καὶ κατ᾽ ὀλίγον ἀλλοίωσις τῆς αἰσθητικότητος, ἀμβλύτης τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, καὶ πάντα ὅσα παρατηροῦνται παρὰ τοῖς ὀπιοφάγοις καὶ φιλοπόταις. Πλὴν τούτων δὲ τῶν φαινομένων, καὶ ἡ ἐκ τοιούτων ὑπναγωγῶν μέσων προερχομένη συμφόρησις τοῦ ἐγκεφάλου, ἐπαναλαμβανομένη συνεχῶς γίνεται ἀρχὴ καὶ αἰτία ἑτέρων ἀσθενειῶν πολὺ μᾶλλον δεινοτέρων.

Ἡ διάρκεια λοιπὸν τοῦ ὕπνου ὑπάρχει διάφορος κατὰ τὰς διαφόρους ἡλικίας· μείζων παρὰ τοῖς βρέφεσι καὶ παισὶν οὖσα, ἐλαττοῦται αὕτη καθ᾽ ὅσον προβαίνει ἡ ἡλικία. Ἰδοὺ δὲ ἤδη ὁπόσος χρόνος ἀρκεῖ πρὸς ὕπνον ἑκάστῃ ἡλικίᾳ.

Τὰ θηλάζοντα βρέφη, εἴπομεν, δαπανῶσι τὸν χρόνον τοῦ νυχθημέρου εἰς τὸ θηλάζειν καὶ καθεύδειν· οἱ παῖδες καὶ ἔφηβοι ἔχουσιν ἀνάγκην ὀκτὼ μέχρι δέκα ὡρῶν ὕπνου· τοῖς ἀνδράσι δὲ ἓξ ἕως ὀκτὼ ὡρῶν ὕπνος θεωρεῖται ἱκανός· οἱ δὲ γέροντες ἀρκοῦνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον καὶ ἓξ ὥραις.

Τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου μεταβάλλουσι πλὴν τῆς ἡλικίας καὶ ἡ ἕξις, τὸ φῦλον καὶ ἡ κρᾶσις. Οὕτω λ. χάρ. οἱ πλεῖστοι τῶν ἀνθρώπων λαμβάνουσι τὴν ἕξιν τοῦ κατακλίνεσθαι τοιαύτην ἢ τοιαύτην ὥραν, ἐξεγείρεσθαι δὲ πάλιν καθ᾽ ὡρισμένον χρόνον· ἕνεκα τῆς ἕξεως παρατείνομεν ὡσαύτως ἢ ἐλαττοῦμεν τὸν ὕπνον κατὰ βούλησιν.

Καθόσον δ᾽ ἀφορᾷ τὸ φῦλον, αἱ γυναῖκες κοιμῶνται συνήθως πλέον τῶν ἀνδρῶν· αἰτία τοῦ φαινομένου τούτου πιθανῶς ὑπάρχει ὅτι, αὗται ἔχουσι καὶ ὀλιγωτέρας φροντίδας καὶ ἀσχολίας ἢ οἱ ἄνδρες.

Ὅσοι δὲ ἔχουσι λυμφατικὴν τὴν κρᾶσιν, ὑπάρχουσι δ᾽

(*) Δὲν ἀνήκει βεβαίως ἡμῖν ἵνα ἀναπτύξωμεν πλατύτερον τὸ φυσιολογικὸν τοῦτο ἀντικείμενον· διὸ παραπέμπομεν τοὺς ἐπιθυμοῦντας λαβεῖν ἀκριβεστέρας γνώσεις τῶν φαινομένων τοῦ ὕπνου καὶ τῶν διαφόρων αὐτοῦ εἰδῶν εἰς τὰ διάφορα περὶ Φυσιολογίας συγγράμματα, ἰδίως δὲ μάλιστα εἰς τὸ μέρος ἐκεῖνο τῆς Φυσιολογίας τοῦ Κ. Βουρδαχίου (Burdach) τὸ πραγματευόμενον περὶ ὕπνου, ἔνθα ὁ ἀναγνώστης εὑρήσει πολλὰς καὶ ὠφελίμους ἰδίας ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

ἐξησθενημένοι καὶ ἀδύνατοι, οὗτοι κοιμῶνται πλείονα τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων χρόνον.

Διὰ τοῦ παρατεταμένου καὶ ἡσύχου ὕπνου ἐπανορθοῦμεν τὰς καταπεπτωκυίας καὶ ἐξαντληθείσας ὑπὸ τοῦ καμάτου σωματικοῦ ἢ διανοητικοῦ δυνάμεις.

Ὅσοι ἀναλαμβάνουσιν ἔκ τινος ἀσθενείας, οὗτοι ἔχοντες ἀπόλυτον τοῦ ὕπνου ἀνάγκην, χρήζουσι καὶ πλείονος τοῦ συνήθους χρόνου εἰς τὸ καθεύδειν· συμφέρει μάλιστα τοῖς ἀναῤῥωνύουσιν ὅπως τρέπωνται εἰς ὕπνον καὶ μεσούσης ἡμέρας· τοῦτο συντελεῖ πολὺ προσεντελῆ αὐτῶν ἀνάῤῥωσιν καὶ ταχεῖαν τῶν δυνάμεων ἀνάκτησιν.

Ἡ συνήθης τοῦ κοιμᾶσθαι ἐποχὴ ὑπάρχει παρ᾽ ἡμῖν τοῖς κατοικοῦσι τὰ εὔκρατα κλίματα ἡ νύξ, τοῖς δὲ οἰκοῦσι κατὰ τὰς διακεκαυμένας χώρας ἡ μεσημβρία· αἰτία τούτου ἐστὶν ὅτι, ἡ ὑπέρμετρος κατὰ τὰ μέρη ἐκεῖνα θερμοκρασία μὴ ἐπιτρέπουσα τὴν ἐργασίαν, ἀναγκάζει τὸν ἄνθρωπον ἵνα μεταβάλλῃ τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου. Ἄλλως τε ἡ ἕξις αὕτη, ἥτις παρ᾽ ἡμῖν δύναται ἵνα ᾖ ἐπιβλαβὴς διὰ τὰς δυσαρέστους συνεπείας, τὰς ὁποίας ἐπάγει, τοιαῦται δέ εἰσιν ἀμβλύτης τῶν αἰσθήσεων, καρηβαρία, πικρία τοῦ στόματος κλπ. παρ᾽ ἐκείνοις οὐδὲν τούτων παράγει, ἀλλὰ μάλιστα ὑπάρχει καὶ ὠφέλιμος, χρησιμεύει δὲ εἰς τὸ ἐπανορθῶσαι τὰς ἕνεκα τῆς μεγάλης θερμότητος καταπιπτούσας καὶ ἐξαντλουμένας δυνάμεις.

Τελευταῖον δὲ προστίθεμεν καὶ τὸν ἑπόμενον ὑγιεινὸν κανόνα. Οἱ θάλαμοι, ἐντὸς τῶν ὁποίων καθεύδομεν, δέον ὅπως ἔχωσιν εὐρυχωρίαν καὶ ἔκτασιν τὴν προσήκουσαν, κεῖνται δὲ μακρὰν τοῦ θορύβου καὶ τῆς ταραχῆς. Ὁ ἀὴρ συμφέρει ἵνα ᾖ καθαρὸς, ἡ δὲ κυκλοφορία αὐτοῦ ἐντὸς τῶν θαλάμων ἐλευθέρα. Ὡς συμπλήρωμα δὲ τῶν εἰρημένων

ἐπισυνάπτομεν καὶ τοῦτο, ὅτι δηλαδὴ ὀφείλομεν ὅπως ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τῶν δωματίων ἡμῶν κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου πᾶν εἶδος φυτοῦ καὶ ἀνθέων εὐόσμων, κατοικίδια ζῶα, καὶ ἐν γένει πᾶν ὅ,τι δύναται ἵνα φθείρῃ τὸν ἀτμοσφαιρικὸν τοῦ θαλάμου ἀέρα. Ἂν δ᾽ ὅ,τι δύναται ἵνα ταράξῃ τὸν ὕπνον, καὶ τοῦτο δέον ὅπως τίθηται μακρὰν τῶν δωματίων ἐν οἷς καθεύδει τις.

ΠΕΜΠΤΗ ΚΛΑΣΙΣ.

Γεννητικὰ (Genitalia).

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Ἐν τῷ Τμήματι τούτῳ, ἐν ᾧ πρόκειται ἵνα σπουδάσωμεν πᾶν ὅ,τι ἀναγόμενον τοῖς γεννητικοῖς καὶ θηλαστικοῖς ὀργάνοις ἀπαιτεῖ ἰδίαν ἀνάπτυξιν, ἐσόμεθα λίαν βραχεῖς· διότι ἐκ τῶν ὑπαγομένων τῇ κλάσει ταύτῃ Κεφαλαίων, τὰ μὲν ἐπραγματεύθημεν μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριβείας, εἰπόντες τὰ ἀνήκοντα αὐτοῖς ἐν οἰκείῳ τόπῳ· (*) ἐκεῖ παραπέμπομεν τὸν ἀναγνώστην πρὸς ἀποφυγὴν συνεχῶν ἐπαναλήψεων ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἀντικειμένου. Ὑπάρχουσι δὲ καί τινα τούτων, ἅτινα, καθὸ ἀποτελοῦντα ἴδιον σπουδῆς ἀντικείμενον ἑτέρου κλάδου τῆς Ἰατρικῆς, παραλείπομεν ἐπίτηδες ἵνα ἀναπτύξωμεν ἐνταῦθα· τοιαῦτα δέ εἰσι τὰ ἀφορῶντα τὴν σύλληψιν, τὴν ἐγκυμοσύνην, τὸν τοκετὸν κλπ. Περὶ ταῦτα ἀσχολεῖται ἰδίως καὶ ἐν ἐκτάσει ἡ Μαιευτική. Ὑπολείπεται λοιπὸν ἡμῖν ἵνα εἴπωμεν βραχέα τινα περὶ στειρώσεως καὶ γονιμότητος ἀμφοτέρων τῶν φύλων, τοῦ τε ἄῤῥενος καὶ θήλεος, πρὶν ἢ δῶμεν πέρας τῇ πραγματείᾳ ἡμῶν ταύτῃ· ἀλλ' ἴδωμεν πρῶτον ἐὰν ὁ γάμος, ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν θεωρούμενος, ὑπάρχῃ προτφορώτερος καὶ συντελεστικώτερος πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ σωματικὴν εὐεξίαν, ἢ τοὐναντίον ἡ ἀγαμία.

(*) Ἴδε περὶ Θηλασμοῦ Μέρ. Α. Κεφάλ. Β'. τοῦ παρόντος βιβλίου.

Ὅσοι διατελοῦσιν ἐν ἀγαμίᾳ, οὗτοι, λέγουσί τινες, διέρχονται τὸν βίον αὐτῶν ἐν πλείονι ἐλευθερίᾳ, ὑπάρχουσι μᾶλλον ἀνεξάρτητοι, διάγουσι δὲ ἀνετώτερον, καὶ δύνανται τὰ μὲν ἀρέσκοντα αὐτοῖς καὶ ὠφέλιμα ἐκλέγειν καὶ παραδέχεσθαι κατὰ προτίμησιν καὶ βούλησιν, ἀποποιεῖσθαι δὲ καὶ ἀποστρέφεσθαι τὰ βλάπτοντα αὐτοῖς. Ἀλλ' οἱ οὕτω σκεπτόμενοι ἐπιλανθάνονται βεβαίως ὅτι ὁ ἄγαμος διάγει καὶ βίον μᾶλλον ἄτακτον, διότι, κύριος ὢν ἀπόλυτος ἑαυτοῦ, μικρὰ δὲ φροντίζων περὶ τῶν κοινωνικῶν καθηκόντων καὶ τῆς ἀμοιβαιότητος τῶν πρὸς ἀλλήλους ἡμῶν σχέσεων, παραδίδοται πρὸς πᾶν εἶδος καταχρήσεων· ἀγνοῶν τὴν εὐτυχίαν αὐτοῦ, ἐπιδιώκει πᾶν ὅ,τι δύναται ἵνα ἐπαγάγῃ τάχιον ἢ βράδιον τὸν ὄλεθρον αὐτοῦ, ἀρκεῖ μόνον ἵνα εὕρῃ ἡδονήν τινα πρόσκαιρον. (*) Ὀψέποτε δὲ γενόμενος θῦμα τῶν παραφορῶν αὐτοῦ καὶ τῶν περιπετειῶν τῆς τύχης, ἐν ταῖς θλίψεσιν αὐτοῦ καὶ τῇ ἀδημονίᾳ οὐκ ἔχει τὸν βοηθοῦντα, δὲν εὑρίσκει τὸν παραμυθήσοντα αὐτὸν, στερεῖται δὲ καὶ τῆς ἠθικῆς ἐκείνης παρηγορίας, τὴν ὁποίαν ὁ ἔγγαμος εὑρίσκει ἐν τῇ συζύγῳ καὶ τοῖς τέκνοις αὐτοῦ· ἐν δὲ τῷ γήρατι αὐτοῦ στερούμενος ὁ ἄγαμος καὶ τῆς υἱϊκῆς ἐκείνης περιθάλψεως, καὶ τοῦ ἀναγκαίου πρὸς ἀνακούφισιν τῶν ἐκ τῆς ἡλικίας προκυπτουσῶν δυσαρέστων συνεπειῶν ὑποστηρίγματος, ἀποθνήσκει ἀπηλλοτριωμένος τῆς κοινωνίας, μεμονωμένος, τεθλιμμένος, καὶ μετανοῶν ἐφ' οἷς ἔπραξεν, ἀντιβαίνων τῷ νόμῳ τῆς φύσεως. Εὐτυχὴς δὲ λογίζεται ὁ τοιοῦτος ἐὰν, πρὶν ἢ φθάσαν καταλάβῃ αὐτὸν τὸ γῆρας, δὲν γένηται ἀνάρπαστος ὑπὸ μιᾶς ἐκ τῶν πολλῶν καὶ ποικίλων ἀσθενειῶν, αἱ ὁποῖαι παρακολουθοῦσι

(*) Παρακαλοῦνται οἱ ἀναγνῶσται ὅπως μὴ θεωρήσωσιν ὡς τοιοῦτον πάντα ἄγαμον.

τοῖς ἐν ἀταξίᾳ καὶ παντοίαις καταχρήσεσι βιοῦσιν ἀγάμοις.

Τουναντίον δὲ ὁ ἔγγαμος, καθὸ διάγων ἔμφρονα καὶ τακτικώτερον βίον, καὶ διατιθεὶς τὸν πρὸς ἐργασίαν καὶ ἀνάπαυσιν χρόνον πρὸς πᾶν ὅ,τι ὑπάρχει χρήσιμον καὶ συντελεστικώτερον τῇ ὑγείᾳ αὐτοῦ, ὑπόκειται διὰ τοῦτο καὶ ὀλιγώτερον ταῖς ἀσθενείαις, ζῇ δὲ καὶ πλείονα χρόνον φθάνων μέχρι λιπαροῦ γήρως. Περιστοιχούμενος δὲ ὑπὸ τῆς οἰκογενείας αὐτοῦ, καὶ ἀπολαύων τῆς ἠθικῆς ἐκείνης ἡδονῆς, τῆς ὁποίας ἰδέαν ἔχουσι μόνον οἱ εὐμοιρήσαντες ἀγαθῆς συζύγου καὶ χρηστῶν τέκνων, ζῇ ἐν πάσῃ αὐτοῦ τῇ εὐδαιμονίᾳ, ἐπιτυγχάνων ἐν μὲν τῇ ἀσθενείᾳ αὐτοῦ πάσης οἰκιακῆς περιθάλψεως, ἐν δὲ τῷ γήρατι μακαριζόμενος θνήσκει ἐν μέσῳ τῆς οἰκογενείας αὐτοῦ καὶ περιστοιχούμενος ὑπὸ τῶν τιμαλφεστέρων αὐτῷ ὄντων ἐν ἀγαλλιάσει ψυχῆς καὶ ἠθικῇ ἀταραξίᾳ.

Τὰς αὐτὰς παρατηρήσεις δυνάμεθα ἵνα ἐφαρμόσωμεν καὶ ἐπὶ τῶν γυναικῶν. Καὶ ἀληθὲς μὲν ὑπάρχει ὅτι, ἡ ἔγγαμος γυνὴ, διατρέχουσα πολλοὺς κινδύνους, τοὺς ὁποίους ἐπιφέρει ἡ κυοφορία, ἡ τοκετὸς καὶ τὸ θηλάζειν, εὑρίσκεται ἕνεκα τούτου ὑπὸ περιστάσεις δυσαρέστους, οὐχ ἧττον ὅμως αἱ ὕπανδροι γυναῖκες, ἐπιλανθανόμεναι ταχέως πάντων τούτων τῶν δεινῶν, εὑρίσκουσιν ἀποχρῶσαν ἀμοιβὴν τούτων ἐν τῷ οἰκογενειακῷ βίῳ, τῷ συζυγικῷ φίλτρῳ καὶ τῇ πρὸς τὰ τέκνα αὐτῶν φιλοστοργίᾳ. (*) Προσέτι αἱ ἔγγαμοι γυναῖκες ὑφίστανται ἀγογγύστως καὶ μετὰ πολλῆς εὐχαριστήσεως οἱονδήποτε μόχθον, ἀγρυπνοῦσιν ὁλοκλήρους ἐνίοτε νύκτας, καὶ τιθέασι πολλάκις τὴν ζωὴν ὑπὲρ τῶν

(*) « Ἡ γυνὴ ὅταν τίκτῃ λύπην ἔχει ὅτι ἦγγικεν ἡ ὥρα αὐτῆς· ὅταν δὲ γεννήσῃ τὸ παιδίον, οὐκέτι μνημονεύει τῆς θλίψεως, διὰ τὴν χαρὰν ὅτι ἐγεννήθη ἄνθρωπος εἰς τὸν κόσμον. Ἰωάν. Εὐαγγελ. Κεφάλ. Ιϛ'.

τέκνων αὐτῶν· πάσχουσι δὲ ταῦτα πάντα μετ' ἐντελοῦς αὐταπαρνήσεως καὶ μητρικῆς στοργῆς, καὶ ὑπείκουσαι τῷ ἐνστίγματι, ὅπερ ἡ φύσις ἐνερύτευσεν αὐταῖς ὑπὲρ τῆς διατηρήσεως καὶ εὐημερίας τῶν τέκνων αὐτῶν. Ἀναδεχόμεναι δὲ ὡς ἐκ τῆς θέσεως αὐτῶν τὴν φροντίδα τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας, καταβάλλουσιν ἀσμένως καὶ ἀγογγύστως πάσας αὐτῶν τὰς δυνάμεις εἰς τὸ ἐκπληροῦν ἀκριβῶς καὶ μετὰ μεγάλης προθυμίας τὰ ἐπιβληθέντα αὐταῖς καθήκοντα.

Τεκμαιρόμενοι λοιπὸν ἐξ ὅσων τέως εἴπομεν ἐξάγομεν ὅτι, ἐξαιρουμένων μόνον τῶν περιστάσεων, καθ' ἃς ὁ ἄνθρωπος παραιτούμενος τοῦ γάμου πράττει τοῦτο ἐπὶ λόγῳ τοῦ ἐκπληρῶσαι ὑψηλότερόν τινα σκοπὸν ἠθικὸν ἢ θρησκευτικὸν, καὶ τότε, τοῦ μὲν σώματος νεκρουμένου ὑπὸ τῆς ἐγκρατείας καὶ τῆς ἀποχῆς ἀπὸ παντὸς εἴδους καταχρήσεων, τοῦ δὲ νοὸς καθαρεύοντος ἀπὸ παντὸς ὑλικοῦ λογισμοῦ, καὶ ἀφιπταμένου ἀπὸ τῶν ἐπιγείων τούτων καὶ προσκαίρων ἀπολαύσεων πρὸς ὑψηλοτέραν σφαῖραν μεταφυσικῶν θεωριῶν, ὁ ἄνθρωπος καθίσταται ἐπιδεκτικώτερος εἰς τὸ ὑποστῆναι τὰς ἐκ τῆς ἀγαμίας στερήσεις, πλὴν τούτων, λέγομεν, τῶν περιστάσεων, ὁ γάμος οὐ μόνον ὑπὸ ἠθικὴν καὶ κοινωνικὴν, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν θεωρούμενος ἐπιβάλλεται πᾶσι, συντελεῖ δὲ, ὡς εἴδομεν, εἰς τὸ παρατείνειν τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς ἐπὶ πλείονα χρόνον, καὶ διατηρεῖν τὴν ὑγείαν ἐν πάσῃ αὐτῆς τῇ ἀνθηρότητι καὶ ἰσχύϊ.

Περὶ Στειρώσεως καὶ Γονιμότητος.

Ἐὰν πάντα τὰ διαπραγματευόμενα συνοικέσια ἦσαν γόνιμα, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν γεννωμένων ὑπερβαίνοντος σχετικῶς τὸν τῶν θνησκόντων κατὰ λόγον ἀριθμητικὸν ἀείποτε αὔ-

ξοντα, δυνατὸν ἦν ἵνα προέλθωσι βραδύτερον πολλὰ ἄτοπα ἐκ τῆς ἀνωμαλίας ταύτης, καὶ τῆς διαταράξεως τῆς ὑπαρχούσης ἤδη ἰσορροπίας. Ἀλλὰ, κατ' εὐτυχίαν ἴσως τῆς ἀνθρωπότητος, πολλὰ συνοικέσια μένουσιν ἄγονα· αἰτίαι δὲ τῆς στειρώσεως ταύτης ὑπάρχουσι πολλαὶ, ἐξήρτηνται δὲ ὁτὲ μὲν ἐκ τοῦ ἀνδρὸς, ὁτὲ δὲ ἐκ τῆς γυναικὸς, καὶ ἄλλοτε ἐξ ἀμφοτέρων τούτων ὁμοῦ· εἰσὶ δὲ αὗται μερικαὶ καὶ γενικαί. Καὶ καθόσον μὲν ἀφορᾷ τὸν ἄνδρα, αἱ διάφοροι ἀνωμαλίαι καὶ πηρώσεις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ἡ κατάχρησις περὶ τὰ ἀφροδίσια, ἀσθενὴς τοῦ σώματος διάπλασις, διαφόρων εἰδῶν καχεξίαι, προηγούμεναι ἀσθένειαι, καταλιποῦσαι ἐν τῷ ὀργανισμῷ ἴχνη ἀνεξάλειπτα κλπ. κλπ. θεωροῦνται ὡς τοσαῦτα αἴτια τοπικὰ καὶ γενικὰ, δυνάμενα ἵνα ἐπαγάγωσιν ἀνικανότητα πρὸς τεκνοποιΐαν.

Οὐχ ἧττον ἄπειρά εἰσι καὶ τὰ πρόξενα στειρώσεως παρὰ ταῖς γυναιξὶν αἴτια. Αἱ διαφόρου εἴδους πηρώσεις τῶν γεννητικῶν αὐτῶν ὀργάνων, ἡ παντελὴς ἔλλειψις τῆς ἐμμήνου καθάρσεως, διάφοροι ἀσθένειαι τῆς μήτρας κλπ. εἰσὶν ἐκ τῶν τοπικῶν αἰτίων. Ἐκ δὲ τῶν γενικῶν, ἡ ἀσθενὴς σωματικὴ κατάστασις, ἡ κλονιζομένη ὑγεία, διάφοροι ἀσθένειαι ἐπενεγκοῦσαι καχεξίαν τοῦ σώματος καὶ γενικὴν ἀτονίαν, καὶ τελευταῖον ἡ ἱππασία ἀριθμοῦνται μεταξὺ τῶν κυριωτέρων αἰτιῶν στειρώσεως παρὰ ταῖς γυναιξί. Πολλάκις ὅμως, καί τοι τοῦ ὀργανισμοῦ ὑγιῶς καὶ καλῶς ἔχοντος παρά τε τῷ ἀνδρὶ καὶ τῇ γυναικὶ, ἡ στείρωσις οὐχ ἧττον ὑπάρχει· κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην, οὐδεμία ἐκ τῶν γνωστῶν ἡμῖν αἰτιῶν ὑπάρχει ἱκανὴ ἵνα ἐξηγήσῃ τὴν ἀνωμαλίαν ταύτην.

Πολλαχοῦ τοῦ ἀνὰ χεῖρας συγγράμματος, γενομένου λόγου περί τινων ἐκ τῶν αἰτιῶν τούτων, ἐλάβομεν ἀφορμὴν

ὅπως ἐξετάσωμεν πλατύτερον ταύτας, μὴ παραμελήσαντες ἵνα ὑποδείξωμεν καὶ τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας τοὺς ὁποίους ἀπήτει ἑκάστη τούτων· διὸ καὶ δὲν ἐπανερχόμεθα πλέον. Ὑπάρχουσιν ὅμως καὶ γενικώτεραί τινες αἰτίαι, αἱ ὁποῖαι, καθὸ ἔχουσαι σχέσιν πρὸς τὴν γονιμότητα καὶ τὸν πληθυσμὸν τῶν ἀνθρώπων, κρίνονται ἐνταῦθα ἁρμόδιοι πρὸς ἐξέτασιν καὶ ἄξιαι ἵνα τύχωσιν ἰδιαιτέρας μνείας.

Πάντες οἱ συγγραφεῖς, προεξάρχοντος τοῦ Κ. Βουδίνου (Boudin), παραδέχονται ὁμοφώνως ὅτι, τὸ κλίμα ἐξασκεῖ ἐπιρροὴν μεγίστην ἐπὶ τῆς γονιμότητος. Τοῦτο ἀπεδείχθη ἀρκούντως ἤδη ἐκ τῆς παρατηρήσεως, τῆς γενομένης ἐπὶ τῶν ψυχρῶν καὶ θερμῶν κλιμάτων· ἀπεδείχθη δηλονότι ἐκ τῶν ἐπὶ τούτῳ γενομένων ἐρευνῶν ὅτι, κατὰ τὰ θερμὰ κλίματα ἡ γονιμότης ὑπάρχει μείζων ἢ κατὰ τὰ ψυχρά.

Παρετηρήθη προσέτι ὅτι, ἡ γονιμότης τῶν κατοίκων τόπου τινος ὑπάρχει τοσούτῳ στενῶς συνδεδεμένη μετὰ τοῦ πλούτου, τῆς εὐφορίας καὶ τῆς ἀρθόνου παραγωγῆς τοῦ τόπου τούτου, ὥστε ἡ σχέσις αὕτη οὐδαμῶς πλέον ἀμφιβάλλεται· διὸ ἔνθα αἱ συνθῆκαι αὗται ὑπάρχουσι συνηνωμέναι, ἐκεῖ καὶ ἡ γονιμότης προβαίνει αὔξουσα· ἐλαττοῦται δὲ αὕτη κατὰ βαθμὸν ἀνάλογον ἐκεῖ, ὅπου, διὰ τὸ ἄχαρι καὶ τὴν ξηρασίαν τῆς γῆς, ἐλλείπει καὶ ἡ εὐφορία, καὶ ἡ ἀρθονία τῶν προϊόντων, καὶ ἑπομένως καὶ ὁ ἐξ αὐτῶν προερχόμενος πλοῦτος.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΙΣ.

Καθ' ἣν ἐδώκαμεν ὑπόσχεσιν ἀπ' ἀρχῆς ἤδη τοῦ βιβλίου τούτου, παραδεχθέντες ὡς βάσιν τῶν σπουδῶν ἡμῶν τὴν γενικὴν διαίρεσιν τοῦ σοφοῦ καθηγητοῦ Ῥαγέρου Κολλάρδου ἀμεταβλήτως καὶ ἀπαραλλάκτως, διήλθομεν ποῦ μὲν

ἐπιτροχάδην, ποῦ δὲ καὶ ἐκτενέστερον, καὶ καθόσον αἱ δυνάμεις ἡμῶν ἐπέτρεπον τοῦτο, τὰ διάφορα Τμήματα, ἐκ τῶν ὁποίων σύγκειται τὸ παρὸν σύγγραμμα, ἀναπτύξαντες μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριβείας ἕκαστον κεφάλαιον.

Διελόντες λοιπὸν τὴν ὕλην τοῦ ὅλου βιβλίου εἰς δύο μέρη, ἐσπουδάσαμεν ἐν μὲν τῷ πρώτῳ τὸν ἄνθρωπον κατ᾽ ἰδίαν λαμβανόμενον, ἀνακεφαλαιώσαντες ἐν τῷ τέλει αὐτοῦ τὰ εἰρημένα ἐκεῖ· φθάσαντες ἔπειτα εἰς τὸ δεύτερον μέρος, καὶ ἐπιλαβόμενοι τῆς σπουδῆς αὐτοῦ, τρία τινα εἴχομεν ἀείποτε ὑπ᾽ ὄψιν· τὸ ἀντικείμενον, ἤ τὴν ὕλην τῆς Ὑγιεινῆς, συγκειμένην ἐκ τῶν πολλῶν καὶ ποικίλων ἐπιῤῥοῶν, ἐξωτερικῶν τε καὶ ἐσωτερικῶν τοῦ σώματος, τῶν ἐνεργουσῶν ἐπὶ τῆς ὑγείας· τὸ ὑποκείμενον, ἤτοι αὐτὸν τὸν ἄνθρωπον, καὶ τρίτον τὴν σχέσιν τοῦ ὑποκειμένου πρὸς τὸ ἀντικείμενον. Προχωροῦντες δὲ ἀπὸ τῶν ἁπλουστέρων ἐπὶ τὰ συνθετώτερα ἐξετάσαμεν πρῶτον τὰ περικυκλοῦντα ἢ προσαρμοζόμενα, ἤτοι τὴν Ἀτμοσφαῖραν καθ᾽ ὅλα αὐτῆς τὰ στοιχεῖα, ἐξ ὧν συνέστηκε, τὴν ἐπιῤῥοὴν τῶν στοιχείων τούτων ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας, τοὺς ἀπορῥέοντας ἐξ αὐτῶν, καὶ τελευταῖον, τὰς ἐφαρμογὰς τῶν κανόνων τούτων καὶ ἐπὶ τῆς δημοσίου Ὑγιεινῆς.

Ἐν τῇ δευτέρᾳ κλάσει τοῦ δευτέρου τούτου μέρους τὰ εἰσαγόμενα, ἤτοι αἱ τροφαὶ, ἐπησχόλησαν ἡμᾶς οὐκ ὀλίγον· θεωρήσαντες τὸ ἀντικείμενον τοῦτο λίαν οὐσιῶδες ἐπεστήσαμεν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἰδίως ἐπ᾽ αὐτοῦ. Καὶ ἀληθῶς, ἡ διατήρησις τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑγείας, ἡ αὔξησις καὶ ἀνακαίνισις τῶν φυσικῶν δυνάμεων, καὶ ἡ ἐλευθέρα ἄσκησις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων πόθεν ἄλλοθεν ἐξήρτηνται εἰ μὴ ἐκ τῆς Διαιτητικῆς; ὁ ἰατρὸς δὲν ἔλκει πολλάκις μέγα ὄφελος ἐξ αὐτῆς πρὸς θεραπείαν πολλῶν ἀσθενειῶν;

Ἐὰν δὲ ἡ καλὴ ποιότης τῶν τροφῶν συντελῇ πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος, οὐχ ἧττον ὅμως συμβάλλουσι πρὸς διατήρησιν ταύτης καὶ ἀνθηρὰν ὑγείαν καὶ αἱ σωμασκίαι, ὅταν ὅμως ὁ ποιούμενος χρῆσιν δὲν καταχρᾶται τούτων μέχρι τοῦ ἐπιφέρειν τὴν κόπωσιν τοῦ σώματος καὶ τὴν ἐξάντλησιν τῶν φυσικῶν δυνάμεων. Περὶ τοῦ τρόπου τῆς χρήσεως αὐτῶν καὶ τῆς προκυπτούσης ὠφελείας εἴπομεν ἐν ἐκτάσει ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ.

Ὁ ἄνθρωπος σύγκειται ἐκ ψυχῆς καὶ σώματος· ἡ Ὑγιεινὴ ἐξετάσασα ἱκανῶς τὸ σῶμα καὶ τὰ περιστοιχοῦντα αὐτὸ στοιχεῖα, εἰσέρχεται ἤδη καὶ ἐντὸς αὐτοῦ, ἵνα ἐξετάσῃ καὶ τὸν ἐσωτερικὸν ἄνθρωπον, τὴν ψυχήν. Ὑποδεικνύουσα πρῶτον τὴν ὑπάρχουσαν σχέσιν μεταξὺ αὐτῆς καὶ τοῦ σώματος, καὶ τὸν τρόπον, δι᾽ οὗ αὕτη λαμβάνει ἰδέαν τοῦ ἐκτὸς κόσμου, ἄρχεται ἔπειτα ἵνα ἐξετάσῃ εἰδικώτερον ἑκάστην τῶν ὑψηλοτέρων τῆς ψυχῆς δυνάμεων. Ἐρευνῶσα λοιπὸν καὶ ἀναλύουσα ταύτας, πάντοτε ὅμως ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν, σπεύδει ἵνα παράσχῃ τελευταῖον καὶ τοὺς ἀνήκοντας ἑκάστῃ τούτων ὑγιεινοὺς κανόνας, καὶ ὁδηγίας τινὰς πρὸς εὐχερεστέραν ἀνάπτυξιν καὶ τελειοποίησιν τῶν ψυχικῶν ἑκάστου δυνάμεων. Ἐπειδὴ δὲ πολλάκις τὰ πάθη, ἀχώριστα ὄντα τῆς ἀνθρωπίνου φύσεως, σκοτίζοντα τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν τοῦ ἀνθρώπου, ἀποκαθιστῶσιν αὐτὸν αἰχμάλωτον, καὶ καταβιβάζουσιν ἀπὸ τοῦ ἀρχικοῦ ἐκείνου μεγαλείου, τὸ ὁποῖον προώρισται ἵνα φέρῃ ἐπὶ τῶν λοιπῶν τῆς φύσεως δημιουργημάτων, ἀφαιροῦντα ἀπ᾽ αὐτοῦ τὴν ἠθικὴν ἀξίαν ἐκείνην, διὰ τὴν ὁποίαν καὶ μόνην κέκληται κύριος καὶ βασιλεὺς τῆς γῆς, ἀνάγκη ἦν ὅπως εὑρεθῶσι μέσα τινα χρήσιμα καὶ κατάλληλα πρὸς περιστολὴν καὶ κατεύνασιν τῶν τοιούτων παθῶν. Εὐτυχῶς καὶ ἐνταῦθα

ἡ Ὑγιεινὴ δεικνύουσα τὴν παντοδυναμίαν αὐτῆς παρέχει χεῖρα ἀρωγὸν τῇ φιλοσοφίᾳ, συνεργοῦσα μετ᾽ αὐτῆς καὶ συμπροθυμουμένη πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ σκοποῦ τούτου. Ἐντεῦθεν λοιπὸν καταφαίνεται ὁπόσην καὶ ὁποίαν ὑποχρέωσιν ἀναλαμβάνει ὁ ὑγιονόμος ἀπέναντι τῆς κοινωνίας προκειμένου περὶ ζητημάτων τοιαύτης φύσεως. Ἡ σπουδαιότης τοῦ ἔργου οὐδ᾽ ἡμᾶς αὐτοὺς διέλαθε· διὸ καὶ προέβημεν περιεσκεμμένως τε καὶ συνεσταλμένως εἰς τὴν ἔρευναν τοῦ λίαν ἀκροσφαλοῦς καὶ δυσκόλου τούτου ἀντικειμένου· ἐπειδὴ, καθ᾽ ἡμᾶς, ἡ διανοητικὴ ἀνάπτυξις καὶ ἠθικὴ ἀναμόρφωσις μιᾶς κοινωνίας ὑπάρχει ἐν τῶν σπουδαιοτέρων καὶ μᾶλλον ἐπιμόχθων ἔργων, περὶ ἃ ἀσχολεῖται ὁ ἀνθρώπινος νοῦς. Εὐτυχεῖς λοιπὸν ἐσμὲν, ἐὰν δυνηθῶμεν ἵνα συντελέσωμεν τὸ ἐφ᾽ ἡμῖν ὑπὲρ τῆς ἐθνικῆς ἡμῶν διανοητικῆς ἀναπτύξεως καὶ ἠθικῆς ἀναπλάσεως, τῶν δύο τούτων ἑδραιοτέρων βάσεων, ἐφ᾽ ὧν ἐστήρικται ἡ ὑλικὴ καὶ ἠθικὴ εὐημερία καὶ πρόοδος πάσης πολιτικῆς κοινωνίας.

ΤΕΛΟΣ.

ΠΙΝΑΞ

ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΝ ΤΩΔΕ ΤΩ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΙ.

Προσφώνησις. — Προλεγόμενα.

Σελ.

Ὁρισμός. Ὠφέλεια τῆς Ὑγιεινῆς. Διαίρεσις. 1

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΟΝ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

ΚΕΦΑΛ. Α΄. Ὁρισμὸς καὶ χαρακτῆρες τῆς ὑγείας. 5
Σημεῖα τῆς ὑγείας. 6
Εἴδη τῆς ὑγείας. 7
ΚΕΦΑΛ. Β΄. Περὶ Ἡλικιῶν. »
Τμῆμα Α΄. Ἐποχὴ τῆς γεννήσεως. Νεογνόν. 9
Τμῆμα Β΄. Παιδικὴ Ἡλικία. 14
§. 1. Πρώτη Παιδικὴ Ἡλικία. »
§. 2. Δευτέρα Παιδικὴ Ἡλικία. 26
§. 3. Ἔφηβος Ἡλικία. Νεότης. 33
§. 4. Ἀνδρικὴ Ἡλικία. 35
§. 5. Πρεσβυτικὴ Ἡλικία. 36
§. 6. Περὶ τοῦ Θανάτου. 39
ΚΕΦΑΛ. Γ΄. Περὶ Φύλων. 45
ΚΕΦΑΛ. Δ΄. Περὶ Κράσεων. καὶ περὶ Σωματικῆς Ἀναπλάσεως. 50

§. 1. Περὶ Κράσεων. Σελ. 50
Αἱματώδης κρᾶσις. 52
Νευρικὴ κρᾶσις. 56
Λυμφατικὴ κρᾶσις. 60
Χολερικὴ κρᾶσις. 63
Μικταὶ κράσεις. 65
§. 2. Διάπλασις τοῦ σώματος. 66
ΚΕΦΑΛ. Ε΄. Περὶ Ἰδιοσυγκρασιῶν. 68
ΚΕΦΑΛ. ς΄. Περὶ Κληρονομίας. 71
ΚΕΦΑΛ. Ζ΄. Περὶ Ἕξεων. 74
ΚΕΦΑΛ. Η΄. Περὶ Φυλῶν. 82
ΚΕΦΑΛ. Θ΄. Περὶ Ἐπαγγελμάτων. 85
Βαθμοὶ τῆς Ὑγείας.
ΚΕΦΑΛ. Ι΄. Περὶ Ἐπικειμένης ἀσθενείας. 94
Περὶ Ἀναῤῥώσεως. 98
Περὶ Νοσηρῶν καταστάσεων. 100
Ἀνακεφαλαίωσις. »

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

ΥΓΙΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

Πρώτη Κλάσις. Ἀτμοσφαῖρα 104
ΚΕΦΑΛ. Α΄. Περὶ Θερμότητος. 105
ΚΕΦΑΛ. Β΄. Περὶ Φωτός. 115
ΚΕΦΑΛ. Γ΄. Περὶ Ἠλεκτρισμοῦ. 116
ΚΕΦΑΛ. Δ΄. Μετεωρολογικαὶ Ἐπενέργειαι. 118
ΚΕΦΑΛ. Ε΄. Περὶ τοῦ Ἀτμοσφαιρικοῦ Ἀέρος. 120
ΚΕΦΑΛ. ς΄. Περὶ Τόπων. 142
ΚΕΦΑΛ. Ζ΄. Περὶ Ὑδάτων. 146
ΚΕΦΑΛ. Η΄. Περὶ Κλιμάτων. 154
Θερμὰ Κλίματα. 155

Εὔκρατα Κλίματα. Σελ. 160
Κλίμα τῆς Κωνσταντινουπόλεως. 163
Ψυχρὰ Κλίματα. 168
Περὶ Ἐγκλιματισμοῦ ἢ Ἐγχωρισμοῦ. 173
ΚΕΦΑΛ. Θ΄. Περὶ Κατοικιῶν.
Περὶ Ἰδιωτικῶν κατοικιῶν. 182
§. 1. Τοποθεσία τῶν κατοικιῶν. 183
§. 2. Ὕλη, ἐξ ἧς κατασκευάζονται αἱ κατοικίαι. 187
§. 3. Διάφορα μέρη ἀπαρτίζοντα τὴν κατοικ. 189
Περὶ τεχνητῆς θερμάνσεως. 191
Περὶ Φωτισμοῦ. 192
Περὶ Δημοσίων Κατοικιῶν. 193
Περὶ Ἐκκλησιῶν. 194
Περὶ Θεάτρων. 195
Περὶ Νοσοκομείων. »
Περὶ Στρατώνων. 198
ΚΕΦΑΛ. Ι΄. Περὶ Ἐνδυμάτων. »
ΚΕΦΑΛ. ΙΑ΄. Περὶ Κοσμητικῶν. 209
ΚΕΦΑΛ. ΙΒ΄. Περὶ Λουτρῶν. 210
ΚΕΦΑΛ. ΙΓ΄. Περὶ Μολυσμάτων. 223
Δευτέρα Κλάσις. Βρώματα. 226
ΚΕΦΑΛ. Α΄. Φύσις τῶν τροφῶν.
Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν ζώων τροφῆς. 228
Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν φυτῶν τροφῆς. 238
Περὶ λαχάνων καὶ ὀσπρίων. 241
Περὶ Καρπῶν. 242
ΚΕΦΑΛ. Β΄. Περὶ Ἀρτυμάτων. 244
Περὶ διατηρήσεως τῶν τροφῶν. 247
ΚΕΦΑΛ. Γ΄. Ὑγιεινὰ Παραγγέλματα ἀφορῶντα τὴν χρῆσιν τῶν τροφῶν, καὶ δὴ καὶ περὶ

Διαιτητικῆς. 249
Ποιότης τῶν τροφῶν. Ζωϊκὴ δίαιτα. 250
Φυτικὴ δίαιτα. 251
Μικτὴ δίαιτα. 252
Νηστήσιμος δίαιτα. 254
Ποσότης τῶν τροφῶν. 257
Ἀπόλυτος δίαιτα. 258
Ἀνεπαρκὴς δίαιτα. 259
Ἄφθονος δίαιτα. 260
Περὶ τῆς ἐπιῤῥοῆς τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τοῦ κλίματος καὶ τῶν ἕξεων ἐπὶ τῆς διαίτης. »
ΚΕΦΑΛ. Δ΄. Περὶ Ποτῶν. 263
Ὑδατώδη ποτά. »
Ἀλκοολικὰ ποτά. 267
Ἀρωματικὰ ποτά. 274
Ὀξέα ποτά. 278
Τρίτη Κλάσις. Ἀσκητικά. 282
ΚΕΦΑΛ. Α΄. Σωμασκία. Κίνησις. »
Περὶ τῶν ἐνεργητ. τοῦ σώματ. ἀσκήσεων. 283
Περὶ τῶν παθητικῶν ἀσκήσεων. 289
Περὶ Μικτῶν ἀσκήσεων. 294
Περὶ τῶν ἀποτελεσμάτ. τῆς σωμασκίας. 295
Τετάρτη Κλάσις. Ἠθικά, αἰσθητικὰ καὶ διανοητικὰ φαινόμενα ἢ ἀντιληπτικά. 304
ΚΕΦΑΛ. Α΄. Περὶ τῶν Ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων. 305
§. 1. Ὅρασις. 307
§. 2. Ἀκοή. 313
§. 3. Γεῦσις. 318
§. 4. Ὄσφρησις. 321

§. 5. Ἁφή. 323
ΚΕΦΑΛ. Β΄. Περὶ τῶν Ἐσωτερικῶν αἰσθήσεων. 325
Περὶ Πείνης. 326
Περὶ Δίψης. 328
Περὶ σαρκικῆς μίξεως. 329
ΚΕΦΑΛ. Γ΄. Περὶ τῶν Διανοητικῶν δυνάμεων. 336
ΚΕΦΑΛ. Δ΄. Περὶ Παθῶν. 352
ΚΕΦΑΛ. Ε΄. Περὶ Ἐγρηγόρσεως καὶ Ὕπνου. 364
Πέμπτη Κλάσις. Γεννητικά. 376
ΚΕΦΑΛ. Α΄. »
Περὶ Στειρώσεως καὶ Γονιμότητος. 379
Ἀνακεφαλαίωσις. 391

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΟΣ.

SISMANOGLIO MEGARO

ΑΜΑΡΤΗΜΑ ΟΥΣΙΩΔΕΣ.

Σελ. 14. στίχ. 10—17. καὶ ἑφεξῆς	Ἀνάγνωθι
Ἀντὶ τοῦ Πρώτη καὶ Δευτέρα Βρεφικὴ Ἡλικία,	Πρώτη καὶ Δευτέρα Παιδικὴ Ἡλικία.

Τὰ λοιπὰ ὀρθογραφικὰ ἁμαρτήματα, ἅτινα παρεισέφρησαν ἐν τῷ κειμένῳ ἀκόντων ἡμῶν, παραλείπομεν ἐνταῦθα, διότι ἐσμὲν βέβαιοι ὅτι, ἀπὸ πολλοῦ ἤδη χρόνου οἱ ἀναγνῶσται ἔπαυσαν ἀναγινώσκοντες παροράματα. Παρακαλοῦμεν λοιπὸν τούτους ὅπως προσενεχθῶσιν εὐμενῶς πρὸς ἡμᾶς, καὶ παρίδωσι τὴν ἔλλειψιν ταύτην.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΩΝ

ΦΙΛΟΜΟΥΣΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ.

Οἱ ἐν Κωνσταντινουπόλει.

	Σώμ.
Ὁ Παναγιώτατος καὶ Οἰκουμενικὸς Πατριάρχης Κ. Κ. Κύριλλος.	50
Ὁ Παναγιώτατος Π. Κωνσταντινουπόλεως Κ. Κ. Γρηγόριος ς΄.	3
Ὁ Μακαριώτ. Πατριάρχης Ἀλεξανδρείας Κ. Καλλίνικος.	15
Ὁ Μακαριώτ. Πατριάρχης Ἱεροσολύμων Κ. Κύριλλος.	30

Οἱ Σεβασμιώτατοι Ἅγιοι Γέροντες.

Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Ἐφέσου Κ. Παΐσιος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Ἡρακλείας Κ. Πανάρετος.	15
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Κυζίκου Κ. Ἰωακείμ.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Νικομηδείας Κ. Διονύσιος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Χαλκηδόνος Κ. Γεράσιμος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Δέρκων Κ. Γεράσιμος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γ. Ἅγιος Θεσσαλονίκης Κ. Νεόφυτος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γέρων Ἅγιος Τορνόβου Κ. Γρηγόριος.	10
Ὁ Σεβασμιώτ. Γ. Ἅγιος Ἀδριανουπόλεως Κ. Κύριλλος.	10

Οἱ Πανιερώτατοι Ἅγιοι Ἀρχιερεῖς.

Ὁ Πανιερώτ. ἀγ. Πρόεδρος Διδυμοτείχου Κ. Μελέτιος.	5

Ὁ Πανιερ.	ἅγιος Πισσιδείας Κ. Μελέτιος.	Σώμ.	2
»	ἅγιος Ἄρτης Κ. Σωφρόνιος.		20
»	ἅγιος Μελενίκου Κ. Διονύσιος.		3
»	ἅγιος Σάμου Κ. Γαβριήλ.		3
»	ἅγιος Ἀγχιάλου Κ. Σωφρόνιος.		5
»	ἅγιος Χίου Κ. Νεόφυτος.		4
»	ἅγιος Προικοννήσου Κ. Σωφρόνιος.		3
»	ἅγιος Μογλενῶν Κ. Νεόφυτος.		3
»	ἅγιος Δευρῶν Κ. Μελέτιος.		2
»	ἅγιος Λιτίτζης Κ. Ἰωσήφ.		4
»	ἅγιος Πρώην Ἐρσεκίου Κ. Ἰωσήφ.		1

Οἱ Θεοφιλέστατοι Ἐπίσκοποι.

Ὁ ἅγιος Χαριουπόλεως Κ. Δωρόθεος.	3
Ὁ ἅγιος Ἀργυρουπόλεως Κ. Σεραφείμ.	2
Ὁ ἅγιος Ξανθουπόλεως Κ. Καισάριος.	1
Ὁ ἅγιος Κλαυδιουπόλεως Κ. Προκόπιος.	
Ὁ ἅγιος Δεκαπόλεως Κ. Χρύσανθος.	

Οἱ Παναγιολογιώτατοι.

Ὁ Μέγας Πρωτοσύγκελος Κ. Διονύσιος.	3
Ὁ Μέγας Ἀρχιδιάκονος Κ. Κύριλλος ὁ Πηγᾶς.	10
Ὁ Πρώην Μ. Ἀρχιδιάκονος Κ. Γρηγόριος Θεαγένης.	1
Ὁ Δευτερεύων τῆς Α. Παναγιότητος Κ. Μελέτιος.	10
Ὁ Τριτεύων τῆς Α. Π. Κ. Ἰγνάτιος.	1
Ὁ Πορτάρης τῆς Μ. Ἐκκλησίας Κ. Δανιήλ.	
Ὁ τῆς Α. Π. Ἱεροδιάκονος Κ. Ἡσαΐας.	
Ὁ τῆς Α. Π. Ἱεροδιάκονος Κ. Συνέσιος.	

Ὁ Μέγας Ἀρχιμανδρίτης Κ. Σωφρόνιος.	Σώμ.	1
Ὁ Μέγας Σύγκελος Κ. Μητροφάνης.		»
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Ἐφέσου Ἀρχιδιάκονος Κ. Παΐσιος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Διονύσιος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Νικόδημος.		»
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Ἡρακλείας Ἀρχιδιάκονος Κ. Κύριλλος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Ἡσαΐας.		»
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Κυζίκου Ἀρχιδιάκονος ἐν Ἱεροδιδασκάλοις Κ. Καλλίνικος Θωμάδης.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Διονύσιος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Γραμματεὺς Κ. Α. Βλαστός.		»
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Νικομηδείας Ἀρχιδιάκ. Κ. Ζαχαρίας.		3
Ὁ τῆς Α. Σ. Γραμματεὺς καὶ ταμίας Κ. Νεόφυτος.		1
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Χαλκηδόνος Ἀρχιδιάκ. Κ. Νικόδημος.		3
Ὁ τῆς Α. Σ. Πρωτοσύγκελος Γεννάδιος.		1
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Κοσμᾶς Λασκαρίδης.		»
Ὁ τοῦ Σ. Γ. ἁγ. Δέρκων Ἀρχιδιάκονος Κ. Κωνστάντιος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Γραμματεὺς ἐλλογιμ. Κ. Ἰ. Χαρμόσυνος.		»
Ὁ τῆς Α. Σ. Ἱεροδιάκονος Κ. Ἄνθιμος.		»
Ὁ ἐλλογιμώτατος Κ. Εὐστάθιος Κλεόβουλος Ἱεροδιάκ.		2
Κύριλλος Ἀρχιμανδρίτης.		1
Ὁ Διευθυντὴς τῆς Μ. τοῦ Γένους Σχολῆς Ἀρχιμανδρίτης Παΐσιος.		»
Ἱερεμίας Ἱεροδιάκονος.		»
Ὁ Ἡγούμενος Γεράσιμος Σιναΐτης.		»
Ὁ Παναγιολογ. Κύριλλος Ἀρχιδιάκ. τοῦ Π. Πόσνας.		»
Παππᾶ Ἰωάννης Κωνσταντίνου Πρωτοψάλτου.		»
Ὁ ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ τῆς ἁγίας Κυριακῆς Ἱεροδιάκονος Κωνστάντιος.		»
Ὁ Αἰδεσιμ. κὺρ Βασίλειος Προεστὼς ἐν Χάλκῃ.		»

Ὁ Πανοσιώτ. Ἀρχιμανδρίτης Κ. Χρύσανθος προεστὼς Σώμ. ἐν Χρυσουπόλει. 4
Ὁ ἱεροδιδάσκαλος κὺρ Εὐγένιος. »
Ὁ Ἀρχιμανδρίτης Κ. Προκόπιος ἐν Πριγκιπίῳ. »
Ὁ Πανοσιώτ. Κ. Γεράσιμος ἐν Κουσκουντζουκίῳ. »
Ὁ Ἀρχιμανδρίτης Κ. Χρύσανθος ἐν Τζεγκέλκιοϊ.
Ὁ Ἀρχιδιάκονος τοῦ ἁγ. Ἀγχιάλου Κ. Καλλίνικος. 2
Ἄνθιμος ἱεροδιδάσκαλος ἐκ Τεσσαράκοντα Ἐκκλησιῶν. 1
Γρηγόριος ἱεροδιάκονος Ἁγιοταφίτης. »
Μισαὴλ ἱεροδιάκονος Ἁγιοταφίτης. »
Νικόδημος ἱεροδιάκονος Ἁγιοταφίτης. »
Παρθένιος ἱεροδιάκονος Ἁγιοταφίτης. »
Εὐγένιος μοναχὸς Ἁγιοταφίτης. »

Οἱ Εὐγενέστατοι Κύριοι.

Ὁ Ἐνδοξότατος Ἄρχων Μέγας Λογοθέτης Κ. Νικόλαος Ἀριστάρχης. 5
Ὁ Ἐνδοξότατος Κ. Ἰωάννης Ψυχάρης. 5
Ὁ Εὐγενέστ. ἄρχ. Μ. Ποστέλνικος Κ. Ἀλέκος Φωτιάδης. 3
Ὁ Εὐγενέστ. ἄρχ. Μ. Ποστέλνικ. Κ. Σωτήριος Καλλιάδης. 3
Γ. Ζαρείφης. 3
Τζάνος Κωνσταντινίδης. 2
Τζανέτος Φωτιάδης. 2
Ἀντώνιος Ὀχάννης. 1
Ἀνδρέας Νικολαΐδης. »
Στέφανος Τζιρᾶς. »
Μιχαὴλ Ἀφθονίδης. »
Δ. Θ. Ξανθόπουλος. »
Γεώργιος Μιχαηλίδης. »
Γ. Δημητριάδης. »

Ἰωάννης Δημητρίου. Σώμ. 4
Σωτήριος Κωνσταντίνου Φετάλλας. »
Γεώργιος Β. Μωϋσιάδης. »
Ἰωάννης Ἀνεστιάδης. »
Ἀ. Χαρίλαος. »
Β. Δ. Καλλίφρων. »
Κωνσταντῖνος Ἰ. Φωτιάδης. 2
Θεόδωρος Κλεομένης. 1
Νικόλαος Β'. Δομέστικος τῆς Μεγάλης Ἐκκλησίας. »
Σταῦρος Λαμπίκης. »
Γεώργιος Κωνσταντίνου Σισανεύς. »
Παγκράτιος Νεστορίδης. »
Γεώργιος Παππᾶ Καλλινίκου Ζωγράφος. »
Θεόδωρος Βασιλοβιτζ ἐκ Ρουστζουκίου. »
Νικόλαος Παντελεήμονος ἐκ Σισανίου. »
Ἰωάννης Κανέλλου. »
Ἀναστάσιος Δ. Ἀλτιντζῆς. »
Ἀντώνιος Βαχαράκης. »
Σάββας Τζιβόγλους. »
Ἀναστάσιος Παππᾶ Ἰωακείμ. »
Δ. Ἰζμυρλόγλους. »
Νικόλαος Τ. Ξανθός. »
Μιχαὴλ Παλμούτζης Ἰατρός. »
Γεώργιος Κ. Πρωτοψαλτίδης. »
Γεώργιος Β. Μουσαῖος. »
Θεόδωρος Γεωργιάδης Ἰατρός. »
Ἰωάννης Γ. Ζωγράφος Ψάλτης. »
Ἰωάννης Γρηγορίου Λαμπίκης. »
Βικτωρίτζα Τανταλίδου. »
Λεωνίδας Τανταλίδης. »

Θεόδωρος Ν. Λεοντίδης ἐκ Ταταούλων.	Σώμ.	1
Ὁ Εὐγενέστ. Κ. Σταυράκης Κορεσσατζόγλους.	»	
Γρηγοράσκος Ἀκεστορίδης Ἰατροφαρμακοποιός.	»	
Ἡ Σχολὴ Σκουτάρεως.	»	
Θεόδωρος Ἰωαννίδης Τζοχατζῆς.	»	
Εὐστάθιος Ἀναστασιάδης.	»	
Ἡ Σχολὴ Τζεγκέλκιοϊ.	»	
Ὁ Ἑλληνοδιδάσκαλος τῆς Σχολῆς τοῦ Μ. Ῥεύματος Νικόλαος Χῖος.	»	2
Ἀναστάσιος Γεωργίου Χ. Κώνστα.		2
Παυλάκης Γεωργίου Χ. Κώνστα.		1
Θεόδωρος Ἰωαννίδης.	»	
Κωνσταντῖνος Ἰωαννίδης.	»	
Εὐστάθιος Πετρόπουλος.	»	
Ἡ Σχολὴ τοῦ Ἁγίου Γεωργίου ἐν Ὑψωμαθείοις.	»	
Ε. Δ. Παππαδόπουλος.	»	
Κωνσταντῖνος Ν. Μπούρα Φαρμακοποιὸς Χῖος.	»	
Καλλιόπη Ἐμμανουήλ.	»	
Πηνελόπη Δημητρίου.	»	
Μαριωρίτζα Ἀποστολίδου.	»	
Πανανὸς Ἀφεντούλη.	»	
Θεόφιλος Γεωργιάδης Ἰατρός.	»	
Ν. Δ. Ἀντωνακόπουλος.	»	
Ἰωάννης Ἀχχοβάρης.	»	
Ἀθανάσιος Κουρῆς.	»	
Α. Α. Βελισσάριος.	»	
Ν. Γ. Σγούρωφ.	»	
Χρῆστος Ῥαφαηλίδης.	»	
Κοσμᾶς Δημητριάδης.	»	
Α. Σεραφειμίδης.	»	

Ἠλίας Τουρλόπουλος.	Σώμ.	1
Δ. Σαββόπουλος.	»	
Δ. Ν. Στερίου.	»	
Θεολόγος Δ. Γενι-Δουννιᾶς.	»	
Ξ. Ζωγράφος.	»	
Λ. Σχινᾶς.	»	
Δ. Ὀρλώφ.		2
Α. Χ. Πλέσσος.		1
Μ. Καρούζος.	»	
Μ. Βασιλείου.	»	
Κ. Ῥαζῆς.	»	
Ἰωάννης Φ. Καζενόβας.	»	
Νικόλαος Μιχαηλίδης Ἰατροφαρμακοποιός.	»	
Γεώργιος Μ. Ξενόπουλος.	»	
Ἀνδρέας Πρεζάνης.	»	
Π. Πετρακίδης Κύθνιος.	»	
Ἡ Ἑλληνικὴ Σχολὴ Ταταούλων.		2
Ἀλέξανδρος Μ. Ἀριστόβουλος.		1
Π. Ταντηλίδης.	»	
Ἄνθιμος Ἱερομόναχος.	»	
Γερμανὸς Ἱεροδιάκονος Γρηγορᾶς.	»	
Γρηγόριος Ἱεροδιάκονος Γῶγος.	»	
Χριστόδουλος Χατζῆς Ζαγορίσιος.	»	
Ἰωάννης Παντούρης Γανοχωρίτης.	»	
Θ. Κυριακίδης Τραπεζούντιος.	»	
Βασίλειος Ἱεροδιάκονος Καππαδόκης.	»	
Πρόδρομος Α. Καππαδόκης.	»	
Γεννάδιος Μ. Ἐνασκέσκος.	»	
Γρηγόριος Ἐλευθερίου Φαρμακοποιός.		2
Δημήτριος Μ. Σημελᾶς ἐκ Κιουτζούκ-κιοϊ.		1

SISMANOGLIO MEGARO

Σβέτκος οὐζοὺν Νικολάου Ἀδριανουπολίτης. Σωμ. 1
Γεώργιος Δουκίδης Ἀδριανουπολίτης. »
Σπυρίδων Θεοδωρίδης Λαμπαδάριος τοῦ Ἁγιοταφιτικοῦ Μετοχίου. »
Γεώργιος Ἀποστολάτος. »
Κυριακὸς Μαυρουδῆ. »
Ἀντώνιος Καραγιαννίδης. »

Οἱ ἐν Μελενίκῳ.

Τὸ κοινὸν Μελενίκου. 3
Ἀντώνιος Εὐσταθίου Ἰατρὸς Μελενίκιος. 1
Δημελούσης Κώτζου Ἰατρὸς Δεμὶρ-Ἰσαρίου. »
Σωτήριος ταμίκης Καζᾶ Δεμὶρ-Ἰσαρίου. »
Τὸ κοινὸν Τζομαγιᾶς. »
Τὸ κοινὸν Κρούσοβας Καζᾶ Δεμὶρ-Ἰσαρίου. »
Παππᾶ Θεόδωρος ἐξ ἄνω Προγίων. »
Παππᾶ Ἰωάννης Οἰκονομίδης ὁμοίως. »
Παππᾶ Δῆμος Παππᾶ Μιχάλη ὁμοίως. »
Παππᾶ Στογιάννος ὁμοίως. »
Τζορπατζῆ Στογιάννος ἀπὸ Πετρίτζαν. »
Παππᾶ Δημήτριος Οἰκονόμος ἀπὸ Πετρίτζαν. »
Παππᾶ Τριαντάφυλλος ἀπὸ Πετρίτζαν. »

Οἱ ἐν Σωζουαγαθουπόλει.

Ὁ Πανιερώτ. ἅγιος Σωζουαγαθουπόλεως Κ. Δωρόθεος. 2
Βασίλειος Μπαλασίδης. 1
Ὁ Πρωτοψάλτης Σωζουπόλεως Ἀντώνιος Χ. Τέρπανδρος. »
Θεοδόσιος Ἀνδρεάδης. »
Δράκων Γ. Κυρδομάτης. »

Ἀναγνώστης Α. Τζελεμπόγλου. Νόμ. 1
Κωνσταντᾶς Ἐμμανουὴλ Ἀρακούλογλου. »
Ἰωάννης Α. Θωμόγλου. »
Χ. Θεοφάνης Βαρούλια. »
Κωνσταντῖνος Λασκαράκη. »
Βασίλειος Παππαδόπουλος. »
Λεωνίδας Δ. Λασκαρίδης. »
Γεώργιος Μπαλάσης. »
Ἰάκωβος Ἀρχιμανδρίτης ἐν Ἀγαθουπόλει. »
Θεόδωρος Μιχαήλ. »
Δημήτριος Χ. Γεωργίου. »
Ἰάκωβος Ἀρχιμανδρίτης ἐν Βασιλικῷ. »

Οἱ ἐν Ἐλβασανίῳ.

Ὁ ἅγιος Δυρραχίου Κ Ἰωαννίκιος. 2
Παππᾶ Νικόλαος Οἰκονόμος. 1
Γρηγόριος Ἱερομόναχος ἐπιστάτης τοῦ ἱεροῦ Μοναστηρίου τοῦ ἁγ. Ἰωάννου τοῦ Βλαδιμήρου. »
Χατζῆ Κωνσταντῖνος Παππᾶ Ἰωάννου. »
Κωνσταντῖνος Ἀντωνίου. »
Ἰωάννης Μ. Νόση. »
Ἰωάννης Ζούφκα. »
Ἀναστάσιος Ἰατρός. »
Χατζῆ Δημήτριος Βοΐλα ἐκ Τυράννας. »
Γιάννος Τόντο Βερούση ἐξ Ἐλβασανίου. »
Ἀναστάσιος Ζουβάνου ἐξ Ἐλβασανίου. »
Ἰωάννης Κ. Ντοτμπίμπα ὁμοίως. »

Οἱ ἐν Ἀργυροκάστρῳ.

Ὁ Πανιερώτ. ἁγ. Δρυϊνουπόλεως Κ. Παντελεήμων. 3

Χάσιμος Τζάγκος Ἰατρός.	Σώμ.	1
Οἰκονόμος Παππᾶ Χαράλαμπος.		»
Δημήτριος Α. Οἰκονόμου Ἑλληνοδιδάσκαλος τῆς κετρικῆς σχολῆς Ἀργυροκάστρου.		»
Φιλήμων Ἱεροδιάκονος τοῦ ἁγ. Δρυϊνουπόλεως.		»
Ὁ Ἐξοχώτατος Κ. Ἰ. Α. Βάγιας.		»
Καισάριος Ἡγούμενος τοῦ Μ. Πέπελης.		»
Καλλίνικος Ἡγούμενος τοῦ Προφήτου Ἠλιού.		»
Ἄνθιμος Ἡγούμενος τοῦ Μ. Πολύτζανης.		»

Οἱ ἐν Δελβίνῳ.

Ἀγαθάγγελος Ἡγούμενος τοῦ Μ. Καμίνης.		1
Παππᾶ Κωνσταντῖνος Οἰκονόμος Χειμαῤῥαῖος.		»

Ἐξαιτούμεθα συγγνώμην παρὰ τῶν Κυρίων Συνδρομητῶν, ὅσων τὰ ὀνόματα, μὴ φθάσαντα ἡμῖν ἐγκαίρως, δὲν κατεχωρήθησαν ἐνταῦθα.

ΤΕΛΟΣ.