

— 1 —

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

Τό βιβλίον τόδε απηρτίσθη ή
ή οπ μοί τό αγές ή μοί τό αξεμρίσ
Τό μρίμει μου νά ἔχ

Πᾶσα παρατύπωσις καταδιώκεται κατὰ τὸν νόμον.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ

ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ ΕΚΑΣΤΟΥ

Ὑπὸ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Γ. ΤΣΙΑΧΤΣΙΡΗ

Διδάκτορος τῆς Ἰατρικῆς κ. τ. λ.

Οὐδὲν ὄφελός ἐστιν οὔτε χρημάτων,
οὔτε σώματος, οὔτε ἄλλου οὐδενὸς ἄτερ
ὑγίης. (ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ)



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ.

ΤΥΠΟΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΣΤΕΡΟΣ.

—

1870.

« *Μηδὲν ἄγαν* ».

« *Ναι μετρον ἄριστον* ».



ΤΩ

ΕΥΓΕΝΕΣΤΑΤΩ ΒΑΡΩΝΙ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΩ ΤΟΣΙΤΣΑ,

ΑΝΔΡΙ ΦΙΛΟΓΕΝΕΣΤΑΤΩ ΚΑΙ ΦΙΛΟΜΟΥΣΩ,

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΕΝΕΚΑ

ΤΟΔΕ ΤΟ ΠΟΝΗΜΑ

ΑΝΑΤΙΘΗΣΙΝ

Ο ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

ΦΙΛΟΓΕΝΕΣΤΑΤΕ ΑΝΕΡ!

Παρακαλῶ νὰ δεχθῇς εὐμενῶς τὸ ἐλάχιστον τοῦτο δῶρον, ὅπερ δηλοῖ, ὅτι δὲν ἐλησμόνησα τὰ πρὸς ἐμὲ ἀγαθά Σου ἔργα. Δὲν δύναμαι ἄλλως νὰ ἐκφράσω τὴν πρὸς Σὲ εὐγνωμοσύνην μου διὰ τὰς πρὸς ἐμὲ ἐν διαστήματι πέντε περίπου ἐτῶν ἐν Τοσκάνῃ εὐεργεσίας Σου, εἰμὴ ἀφιερῶν Σοι τὸ πόνημά μου τοῦτο.

Εὔχομαι νὰ παρατείνῃ ἡ θεία Πρόνοια τὰ ἔτη Σου ἐπ' ἀγαθῷ τῆς πατρίδος.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Γ. ΤΣΙΑΧΤΣΙΡΗΣ.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.

ΟΤΙ ἡ ὑγεία, ὁ νοῦς καὶ ἡ ζωὴ εἰσὶ τὰ πολυτιμότερα πάντων τῶν ἀγαθῶν, δι' ὧν ἡ θεία Πρόνοια ἐπροίκισε τὸν ἄνθρωπον, οὐδεὶς ἀγνοεῖ. Ἐπειδὴ δὲ ὁ σκοπὸς τῆς ΥΓΙΕΙΝΗΣ εἶναι ἡ διατήρησις τῆς ὑγείας, ἡ ἐνίσχυσις τοῦ νοὸς καὶ ἡ ὅσον οἷόν τε παράτασις τῆς ζωῆς, ἕπεται ὅτι ὁ σκοπὸς αὐτῆς εἶναι ἱερὸς καὶ ὑψηλός. Ἵνα ζήσωμεν πολὺ, εἶναι ἐπάναγκες να διατηρῶμεν ἀκμαίαν τὴν ὑγείαν μας καὶ νὰ ἐνισχύσωμεν τὸν νοῦν, διὸ οἱ Ἕλληνες ἔλεγον: Ὑγιεία καὶ νοῦς ἐσθλὰ τῷ βίῳ δύο. Ἵνα ἤμεθα ὑγιεῖς κατὰ τὸν νοῦν, ἀνάγκη νὰ ἤμεθα ὑγιεῖς κατὰ τὸ σῶμα, διὸ οἱ Ῥωμαῖοι ἔλεγον: Mens sana in corpore sano. Ἵνα δὲ διατηρῶμεν ἀκμαίαν τὴν ὑγείαν μας, ἀπαιτεῖται ἡ γνῶσις τῶν παραγγελμάτων τῆς ὑγιεινῆς. Ἐκ τῶν ῥηθέντων ἕπεται ὅτι ὁ γινώσκων τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς, καὶ ἀκολουθῶν αὐτὰ ἔχει σῶμα ὑγιὲς, ὁ ἔχων σῶμα ὑγιὲς ἔχει καὶ νοῦν ὑγιᾶ, οἱ δὲ ἔχοντες ὑγείαν καὶ νοῦν εἰσὶν εὐτυχεῖς καὶ μακρόβιοι. Πραγματικῶς τίνα ὑγείαν θέλετε νὰ ἔχωσιν οἱ ἀναπνέοντες ἑλώδη καὶ διεφθαρμένον ἀέρα; τίνα ὑγείαν θέλετε νὰ ἔχωσιν οἱ ἀγνοοῦντες τὰς ὀλεθρίας συνεπείας τῆς κακῆς τροφῆς, τῆς ἀκινησίας, τῶν παθῶν, τοῦ αὐνανισμοῦ, τῆς ἀσελγείας, τῆς μέθης καὶ τῆς ἀκαθαρσίας; τίνα ζωηρότητα νοὸς περιμένετε ἐξ ἐγκε-

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

φάλου ὑπὸ κακοχύμου αἵματος ποτιζομένου; καὶ πῶς θέλετε νὰ ἴδωσι μακρόβιοι οἱ μὴ χαίροντες ὑγείαν; Ἐντεῦθεν φαίνεται ὁρμώμενος ὁ μεγαλοφυὴς φιλόσοφος ἰατρὸς Ἱπποκράτης ἤθελε νὰ μανθάνωσι πάντες τὴν Ἰατρικὴν, ὅπως διατηρήσωσι τὴν ὑγείαν των, καὶ προλαμβάνωσιν ἐγκαίρως τὴν κακὴν ἔκβασιν τῶν νόσων. Ἐπειδὴ τοῦτο εἶναι τανῦν ἀδύνατον, δὲν ἤθελεν εἶσθαι ἄρά γε καλὸν νὰ μανθάνωσιν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι τὴν ὑγιεινήν; διατί νὰ μὴ συγκαταλέγηται καὶ ἡ ὑγιεινὴ μεταξὺ τῶν μαθημάτων τῶν Ἑλληνικῶν Σχολείων καὶ Γυμνασίων; Μόλις ἠδυνήθημεν πρό τινων ἐτῶν νὰ σώσωμεν ἐλλόγιμόν τινα διδάσκαλον δηλητηριασθέντα ὑπὸ μυκήτων (μανιταρίων)· ὅταν δὲ ἔμαθεν ὅτι ὑπάρχουσι καὶ μύκητες δηλητηριώδεις, εἶπε: προτιμότερον νὰ ἐγνώριζα τοῦτο παρὰ ἀνωφελῆ τινα μαθήματα. Πόσοι ἄνθρωποι ἀποθνήσκουσι καθ' ἑκάστην ἕνεκα ἀγνοίας τῆς ὑγιεινῆς; Μέσον λοιπὸν, δι' οὗ δύναται νὰ διαδοθῇ ἡ ὑγιεινὴ εἰς τὸν λαὸν, ἄλλο δὲν ἔχομεν, εἰμὴ τὴν εἰσαγωγὴν αὐτῆς εἰς τὰ Σχολεῖα. Ὅταν ὁ λαὸς μάθῃ τίνα ἀντίκεινται τῇ ὑγείᾳ καὶ τίνα συμβάλλουσι, τότε καὶ πολίτας θὰ ἔχωμεν ὑγιεστέρους καὶ τέκνα ὡραῖα, καὶ νοσήματα ὀλιγώτερα καὶ θανάτους πρὸ τοῦ ὑπὸ τῆς θείας Προνοίας ὁρισθέντος ὁρίου ὀλιγωτέρους. Ὁ Γαληνὸς,

νέος ὤν, ὁλονὲν ἔπασχεν, ἀφ' οὗ ὅμως ἔμαθε τὴν ὑγιεινὴν καὶ ἠκολούθησε τὰς παραγγελίας αὐτῆς, κατέστη ὑγιὴς, ζωηρὸς καὶ νουνεχής.

Περισσότερον πρέπει νὰ φροντίσῃ τις περὶ τοῦ ὑγιοῦς ἵνα μὴ νοσῇ, παρὰ περὶ τοῦ νοσοῦντος τοῦ ἀναλαμβάνοντος τὴν ὑγείαν του πολλάκις ἄνευ τοῦ ἰατροῦ· διότι, ὁπόταν ἡ ὑγιεινὴ τελειοποιηθῇ, ὁπόταν δηλονότι δώσῃ πρὸς ἕνα ἕκαστον τὰς εἰς τὴν ἀτομικήν του χρῆσιν ἁρμοζούσας ὑγιεινὰς συμβουλὰς ὡς πρὸς τὴν ἐκλογὴν τοῦ κλίματος, τῶν συζύγων, τῆς τροφῆς κ.τ.λ. ὁπόταν δείξῃ τίνι τρόπῳ δύνανται οἱ ἄνθρωποι νὰ προφυλαχθῶσιν ἐκ τῶν κληρονομικῶν νόσων, ὁπόταν διευθύνῃ, ὡς πρέπει, τὴν φυσικὴν τῶν παίδων ἀνατροφὴν, ὁπόταν αἱ Κυβερνήσεις καὶ οἱ ἄνθρωποι ἀφαιρέσωσι τὰ αἴτια, δι' ὧν ὁ ἀὴρ μολύνεται, καὶ ὁπόταν ἅπαντες μάθωσι τὰ νοσερῶς ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων ἐπενεργοῦντα, τότε θὰ προλαμβάνωνται πλεῖστα νοσήματα παρ' ὅσα προλαμβάνονται σήμερον, ἴσως δὲ θὰ ἐξαλειφθῶσι καί τινα ὁλοτελῶς. Ἡ Παθολογία ὅμως ὅσον καὶ ἂν προοδεύσῃ, δὲν θὰ δυνηθῇ, φρονῶ, νὰ ἐλαττώσῃ ἐπαισθητῶς τὸν ἀριθμὸν τῶν παρακαίρως θνησκόντων.

Ἐκ τῶν ῥηθέντων ἕπεται ὅτι ἡ ὑγιεινὴ πρέπει νὰ κατέχῃ τὴν σημαντικωτέραν θέσιν μεταξὺ τῶν διαφόρων κλάδων τῆς Ἰατρικῆς, πρέπει νὰ γίνῃ

γνωστὴ εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους καὶ νὰ μελετηθῇ βαθέως καὶ λεπτομερῶς.

Ὅπως ἔχωμεν ἰατροὺς χειρουργοὺς, ἰατροὺς τοῦ τοκετοῦ, τῶν ὀφθαλμῶν, τῶν συφιλιτικῶν παθῶν, τῶν παίδων κ.τ.λ. ἐπεθύμουν νὰ ἔχωμεν καὶ τῶν ὑγιῶν ἀνθρώπων ἰατροὺς, ἐπεθύμουν δηλ. νὰ ἐπισκέπτωνται οἱ ὑγιεῖς ὑπὸ ὑγειονόμων ἰατρῶν ὅπως μανθάνωσιν ὁποίαν μέθοδον τῆς ζωῆς πρέπει νὰ ἀκολουθήσωσιν ἵνα μὴ νοσήσωσι.

Τῆς ὑγιεινῆς λοιπὸν τὴν μεγίστην ὠφέλειαν συναισθανόμενος καὶ ἐπιθυμῶν νὰ συντελέσω ἐκ τῶν ἐνόντων εἰς τοῦτο, συνέταξα τὸ παρὸν πονημάτιον, εἰς τοῦ ὁποίου τὴν σύνταξιν εἶχον ὑπ' ὄψιν τοὺς Mantegazza, Fonssagrives, Laisné, De Rengi καὶ Orbini. Αἱ περὶ ὑγιεινῆς γνώσεις τῶν συγγραφέων τούτων οὐκ ἔχουσιν ἀνάγκην τῶν ἀσθενῶν μου ἐπαίνων.

Ἐρανίσθην λοιπὸν ἐκ τῶν ῥηθέντων συγγραφέων ὅσα ἔκρινα κατάλληλα, ἐπρόσθεσα δὲ ὅσα ἐξ ἰδίας πείρας καὶ μελέτης ἠδυνήθην νὰ συλλέξω καὶ ὅσα ἔκρινα ἁρμόδια εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα καὶ εἰς τὴν πραοῦσαν τοῦ ἡμετέρου Ἔθνους κατάστασιν.

Ὅπως μὴ ἐπαναλάβω τὰ αὐτὰ πράγματα, δὲν ἔκαμα ἰδιαίτερον κεφά-

λαιον περὶ τῆς ἐκ μέρους τῶν Κυβερνήσεων προερχομένης ὑγιεινῆς καὶ εὐημερίας, ὡς ἐν τῇ ἀγγελίᾳ μου ἀνήγγελλον· κατέταξα τὸ μέρος τοῦτο εἰς τὰ διάφορα κεφάλαια τοῦ βιβλίου ὅπου ἥρμοζε.

Παρακαλῶ τοὺς ἀναγνώστας εἰς τὰς περὶ τοῦ πονήματός μου κρίσεις των νὰ λάβωσιν ὑπ' ὄψιν ὅτι ἔγραφον ἐν Σιατίστῃ καὶ οὐχὶ ἐν Ἀθήναις ἢ ἐν Κωνσταντινουπόλει, ἔνθα εὑρίσκει τις πλεῖστα βοηθήματα, καὶ ὅτι « οὐ πάνυ γε ῥάδιόν ἐστιν εὑρεῖν ἔργον, ἐφ' ᾧ οὐκ ἄν τις αἰτίαν ἔχοι· χαλεπὸν γὰρ οὕτω τι ποιῆσαι, ὥστε μηδὲν ἁμαρτεῖν . . . . » Ἐπέστησα δὲ μεγάλως τὴν προσοχήν μου, ἵνα τὸ ἔργον ᾖ εὔληπτον εἰς πάσας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας, χωρὶς νὰ παρεκκλίνω τῆς ἐπιστημονικῆς ἀκριβείας.

Εὔχομαι ὅπως τὸ ἀτελὲς τοῦτο πονημάτιόν μου προτρέψῃ ἄλλους ἱκανωτέρους ἐμοῦ εἰς τὴν συγγραφὴν τελειοτέρας καὶ ὠφελιμωτέρας Ὑγιεινῆς.

Ἔγραφον ἐν Σιατίστῃ, τὴν 15 Φεβρουαρίου 1870.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Γ. ΤΣΙΑΧΤΣΙΡΗΣ.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

Περὶ τῆς ζωῆς καὶ τῶν διαφόρων περιόδων αὐτῆς.

ΚΑΙΤΟΙ τινὲς διὰ τῆς ἐξημμένης φαντασίας των πιστεύουσιν, ὅτι ὅλα τὰ περὶ ἡμᾶς εἰσὶν ἔμβια, οὐχ ἧττον ὅμως ἡ ἐπιστήμη δὲν ἠδυνήθη εἰσέτι νὰ μᾶς εἴπῃ ἐὰν ἦναι ἀληθὴς ἡ δοξασία αὕτη. Ἐπὶ τοῦ παρόντος διαιροῦνται τὰ σώματα εἰς ἔμβια καὶ μὴ ἔμβια.

Εἰς πᾶν ἔμβιον ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ ἐνυπάρχουσι τό τρώγειν, τὸ γεννᾷν καὶ τὸ ἀποθνήσκειν· ἄνευ τῶν τριῶν τούτων βίος δὲν δύναται νὰ ὑπάρξῃ.

Ὅλα τὰ ἔμβια δὲν βιοῦσιν ἐν τῇ γ ῇ ἐξ ἴσου· ζωΰφιά τινα ζῶσιν ὀλίγας μόνον ὥρας, ἔντομα δέ τινα ὀλίγας μόνον ἡμέρτς, ὁ ἄνθρωπος ἕνα αἰῶνα, ὁ ἐλέφας τέσσαρας αἰῶνας ἡ δὲ φάλαινα δέκα· πλὴν ζωΰφια, ἔντομα, ἄνθρωπος, ἐλέφας, φάλαινα κ.τ.λ. ἀποθνήσκουσιν. Ἐπειδὴ ἡ φύσις δὲν ἐχάρισεν, ἀλλ' ἐδάνεισε τὰς σάρκας, διὰ τῶν ὁποίων τὰ ζῶα κινοῦνται, καὶ τὰ φύλλα, δι' ὧν τὰ δένδρα ἀναπνέουσιν, ἔπεται ὅτι πρέπει νὰ ἐπιστραφῶσιν αὐτῇ. Πᾶν τὸ ἐκ τῆς φύσεως φύσις, καὶ εἰς φύσιν πάλιν.

Ἡ πορεία, ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι τοῦ θανάτου, εἶναι μία παραβολή. Ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι τῆς ἀνδρικῆς ἡλικίας ἀναβαίνομεν, ἀποκτῶντες ὁλονὲν ὄργανα νέα καὶ νέας δυνάμεις, ἐκ ταύτης δὲ καταβαίνομεν· ἰδοὺ πῶς. Τὸ νεογνὸν γίνεται νήπιον (μέχρι δύο ἐτῶν)· τὸ νήπιον παῖς (ἀπὸ 2 μέχρι 12 εἰς τὸ θῆλυ καὶ μέχρι 14 εἰς τὸ ἄῤῥεν)· ὁ παῖς ἔφηβος (ἀπὸ 12—20 εἰς τὸ θῆλυ καὶ ἀπὸ 14—20 εἰς τὸ ἄῤῥεν (α)· ὁ ἔφηβος νέος (20—30)· ὁ νέος ἀνὴρ (30—50)· ὁ ἀνὴρ γέρων (50—65)· ὁ γερων ὑπέργηρος (65—100)· ὁ δὲ ὑπέργηρος μεταβαίνει εἰς τὸν θάνατον. Ὁ σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς εἶναι ὄχι μόνον νὰ διατρέξῃ ὁ ἄνθρωπος τὴν παραβολὴν ταύτην ὑγιῶς, ἀλλὰ καὶ νὰ παρατείνῃ τὴν ζωὴν αὐτοῦ, ὅσον εἶναι δυνατόν.

(α) Ἡ ἡβη εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα ἀρχίζει ἐκ ταύτης τῆς ἡλικίας, πλὴν εἰς τὰ θερμὰ πρωϊμώτερα, εἰς δὲ τὰ ψυχρὰ ὀψιμώτερα.

Ὁ ἄνθρωπος βεβαίως δὲν δύναται νὰ ζήσῃ πλειότερον τῆς ὑπὸ τῆς Θείας Προνοίας ὁριοθείσης ζωῆς, ἄνευ ὅμως ἀμφιβολίας ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ ζήσῃ ὅλον τὸν αἰῶνά του, διότι τῷ τὸν ἐχάρισεν ἡ φύσις. Ἂν δὲ ἀπολέσῃ μέρος αὐτοῦ, δὲν εἶναι τῆς φύσεως τὸ πταῖσμα· εἶναι τοῦ ἰδίου, εἶναι τῶν γονέων του· λέγω, εἶναι τοῦ ἰδίου, εἶναι τῶν γονέων του, διότι, ἐὰν πάντες ἤρχοντο εἰς τὸν κόσμον ἀπὸ τῶν παρθενικῶν χειρῶν τῆς φύσεως, ὡς ἦλθον οἱ πρῶτοι ἄνθρωποι, βεβαίως, ἔχοντες ὑπ' ὄψιν τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς, ἠδύναντο νὰ ζήσωσιν ὅλον των τὸν αἰῶνα· πλὴν ἡ ζωὴ ἡμῶν διῆλθε διὰ μυριάδων γενεῶν, ἑκάστη τῶν ὁποίων ἀφῆκε τὰς ἁμαρτίας της, τὰ σφάλματά της, τὰς παρανομίας της, τὰς ἀταξίας της. Ἐκτὸς τῆς ζωῆς κληρονομοῦμεν παρὰ τῶν γονέων μας προδιαθέσεις τινὰς νοσώδεις.

Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν τινὲς μὲν, καίτοι βιοῦντες συμφώνως τῇ ὑγιεινῇ, ζῶσι μόνον 5 ἢ 20 ἢ 30 ἢ 50 ἔτη· ἐνῷ ἄλλοι, ἐὰν δὲν φονευθῶσι διὰ τῶν καταχρήσεων, ζῶσιν ἑκατὸν περίπου ἔτη.

Ὑγιεινὴ τοῦ νεογνοῦ.

Ἡ περίοδος αὕτη τῆς ζωῆς ἄρχεται ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ καὶ λήγει καθ' ἣν ἐποχὴν πίπτει ὁ ὀμφάλιος λῶρος, δηλαδὴ ἓξ ἢ ἑπτὰ ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετόν. Τόσον τὸ νεογνὸν, καθὼς καὶ ἡ μήτηρ, δύνανται νὰ πάθωσιν ἐν καιρῷ τοῦ τοκετοῦ· διὸ πρέπει νὰ προσκληθῶσιν εἰς τοὺς τοκετοὺς πάντοτε ἄνθρωποι εἰδήμονες τῆς μαιευτικῆς. Ἐὰν ἡ μαῖα (μαμμὴ) δὲν εἶναι παροῦσα καὶ ἡ μήτηρ αἰσθανθῇ ὠδῖνας, πρέπει, ἀφ' οὗ ἐκκενώσῃ τὴν κύστιν καὶ τὰ ἔντερα, νὰ πλαγιάσῃ ἀμέσως εἰς τὴν κλίνην, διότι ἠμπορεῖ νὰ γεννήσῃ ἐπὶ ποδῶν.

Οἱ κλαυθμοὶ τοῦ νεογνοῦ, εὐθὺς μετὰ τὸν τοκετὸν, εἰσὶν ἀναγκαιότατοι, διότι οὕτως εἰσδύει ὁ ἀὴρ εἰς ὅλας τὰς διακλαδώσεις τῶν βρόγχων. Ἐὰν λοιπὸν τὸ νεογνὸν δὲν κλαύσῃ, πρέπει νὰ ἐρεθίσωμεν αὐτὸ διὰ νὰ κλαύσῃ καὶ νὰ προσκληθῇ ἀμέσως ὁ ἰατρός.

Τὸ νεογνὸν ἐρχόμενον ἐκ τοῦ ἀμνιοτικοῦ ὑγροῦ εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν, ἐκ μονομόρφου δηλονότι θερμότητος εἰς θερμοκρασίαν χαμηλοτέραν, ὑπόκειται εἰς τοὺς αὐτοὺς κινδύνους, εἰς οὓς ὑπόκεινται οἱ ἐκ τῆς διακεκαυμένης εἰς τὴν κατεψυγμένην ζώνην διὰ μιᾶς διαβαίνοντες. Πολλὰ ὄργανα αὐτοῦ, ἅτινα ἐν κοιλίᾳ τῆς μητρὸς δὲν εἰργάζοντο, εὐθὺς ἅμα ὡς ἔλθῃ ἐν τῷ κόσμῳ, τίθενται εἰς ἐνέργειαν πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς· νέαι δηλαδὴ λειτουργίαι θεμελιοῦνται, ἡ θρέψις γίνεται ἄλλως πως, τὸ αἷμα λαμβάνει ἄλλας τροπὰς καὶ διὰ τῆς ἀναπνοῆς ἀποκτᾷ νέας δυνάμεις. Ἐὰν λοιπὸν ἡ νεαρὰ διοργάνωσις τοῦ σώματος δὲν ἰσορροπῇ, εὐθὺς ἡ πρώτη πνοὴ φονεύει αὐτό: ἐντεῦθεν προέρχεται ὁ μέγας φθόρος τῶν νεογνῶν, πρὸ πάντων εἴς τινα κλίματα καὶ καιρούς. Ἐκ τῶν ὀλίγων τούτων γίνεται δῆλον, ὅτι τὸ νεογνὸν πρέπει νὰ προφυλάττηται πολὺ ἐκ τοῦ ψύχους. Ἡ μικροτάτη περί-

ψυξις δύναται νὰ προξενήσῃ εἰς αὐτὸ θανατηφόρους φλογώσεις τῶν βρόγχων καὶ τῶν πνευμόνων.

Εὐθὺς μετὰ τὸν τοκετὸν πρέπει νὰ καθαρίσωμεν τὸ δέρμα αὐτοῦ ἐκ τοῦ αἵματος καὶ τῶν ἄλλων ἀκαθαρσιῶν διὰ ξηρῶν τεμαχίων πανίου, ἀφ' οὗ πρῶτον ἀλείψωμεν τὸ δέρμα μὲ ἔλαιον, ἢ μὲ τὴν λέκιθον τοῦ ᾠοῦ· μετὰ ταῦτα ὀφείλομεν νὰ πλύνωμεν αὐτὸ δι' ὕδατος χλιαροῦ μετ' ἴσης ποσότητος οἴνου.

Ἐπειδὴ αἱ μαῖαι γινώσκουσι πῶς πρέπει νὰ κόψωσι καὶ περιποιήσωσι τὸν ὀμφάλιον λῶρον, περιττὸν εἶναι νὰ εἴπωμέν τι περὶ τούτου· ἡμεῖς τοῦτο μόνον λέγομεν, ὅτι μετὰ τὴν τομὴν καὶ περίδεσιν τοῦ ὀμφαλίου λώρου, τὰ νεογνὰ πρέπει νὰ προφυλάττωνται πολὺ ἐκ τοῦ ψύχους. Πολλάκις μικρὰ περίψυξις ἐν ταύταις ταῖς ἡμέραις ἐπέφερεν εἰς τὰ νεαρὰ ταῦτα πλάσματα τὸν τέτανον. Κατὰ τὰς τρεῖς ἢ τέσσαρας πρώτας ἡμέρας ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ δέον νὰ ἐπιστήσωμεν τὴν προσοχήν μας εἰς τὰς ἐκκενώσεις τῶν οὔρων καὶ τοῦ μηκωνίου. Ἐὰν ἐν ταύταις ταῖς ἡμέραις δὲν ἐξέλθῃ τὸ μηκώνιον, πρέπει νὰ δώσωμεν τὸ ἔλαιον τῶν ἀμυγδάλων· συνήθως ὅμως τὸ χλιαρὸν ὕδωρ μετὰ ζακχάρου, ὅπερ δίδεται κατὰ τὴν πρώτην καὶ δευτέραν ἐνίοτε ἡμέραν, ἀρκεῖ πρὸς ἐξαγωγὴν αὐτοῦ.

Ἡ παρ' ἡμῖν συνήθεια τοῦ περισφίγγειν τὸ βρέφος διὰ ταινιῶν ἀντίκειται εἰς τὴν ὑγείαν αὐτοῦ. Ἰσχυρά τις πίεσις ἐνδέχεται νὰ ἐπιφέρῃ ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ ἀποπληξίαν. Πολλάκις οἱ κλαυθμοὶ αὐτοῦ προέρχονται ἐκ μόνης ταύτης τῆς αἰτίας. Εἰς τὴν δυτικὴν Εὐρώπην πρὸ πολλοῦ ἐπαύσατο ἡ ἐπιβλαβὴς αὕτη συνήθεια· ἂς μὴ φανῶμεν ἡμεῖς οἱ ἀπόγονοι τῶν μεγάλων διδασκάλων τῆς οἰκουμένης ὑποδεέστεροι τῶν μαθητῶν καὶ ὡς πρὸς τοῦτο. Ὄχι μόνον τὰ βρέφη δὲν πρέπει νὰ σπαργανῶνται καὶ νὰ περισφίγγωνται διὰ ταινιῶν, ἀλλ' οὔτε τὰ ἐνδύματα αὐτῶν πρέπει νὰ περισφίγγωσι τὸ σῶμα· διότι κωλύεται ἡ ἐλευθέρα κίνησις τοῦ σώματος καὶ τῆς ἀναπνοῆς.

Ἐν γένει εἰς ὅλας τὰς περιόδους τῆς ζωῆς ἡ καθαριότης εἶναι ὑγιεινὴ, ὡς θέλομεν ἴδει· εἰς τὰ νεογνὰ ὅμως καὶ εἰς τὰ νήπια εἶναι ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ. Πρὸς τὸν σκοπὸν λοιπὸν τοῦτον πρέπει νὰ ἀλλάζωνται τὰ ἐνδύματα συνεχῶς. Τὰ οὖρα, καθὼς καὶ ἡ κόπρος, ἐρεθίζουσι τὸ τρυφερὸν δέρμα των, διὸ τὰ κωλόπανα πρέπει νὰ ἀλλάζωνται εὐθὺς, ὅταν ἦναι ἀκάθαρτα. Τὰ δωμάτια, εἰς ἃ μένουσι τὰ βρέφη, δέον νὰ ἔχωσι τὴν δέουσαν αὐτοῖς θερμότητα, δὶς δὲ ἢ τρὶς τῆς ἡμέρας νὰ ἀνανεώνωμεν τὸν ἀέρα, προσέχοντες πάντοτε ἐπιμελῶς μὴ προσβληθῶσιν ἐκ τινος ἀερίου ρεύματος.

Ἡ κοιτὶς, τὰ ἐφαπλώματα καὶ τὰ ἐνδύματα, δέον νὰ ὦσιν ἀναλόγως τοῦ καιροῦ, μᾶλλον θερμὰ ἢ ψυχρὰ καὶ ἄνευ ὑγρασίας. Ἡ συνήθεια τοῦ νὰ συλλέγωνται τὰ σπάργανα ἐκ τοῦ ὑπαίθρου πρὸ τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου εἶναι καλλίστη. Τὰ ἐξ ἐριούχου ἐφαπλώματα καὶ ἐνδύματα πρέπει νὰ προτιμῶνται πάντοτε.

Τὰ βρέφη οὐδέποτε πρέπει νὰ τεθῶσιν ἐν τῇ κλίνῃ τῶν μητέρων των· διότι ἡ ροὴ τῶν λοχίων καὶ αἱ ἐξατμίσεις τοῦ αἵματος παράγουσι πολλά-

κις εἰς αὐτὰ θανατηφόρα νοσήματα. Κατὰ τὰς πρώτας ἑβδομάδας πρέπει νὰ καλύπτηται τὸ πρόσωπον τῶν βρεφῶν διὰ λεπτοτάτου καὶ ἀραιοῦ ὑφάσματος· διότι τὸ ζωηρὸν φῶς, εἴτε ἡλιακὸν, εἴτε τεχνικὸν, εἶναι ἐπιζήμιον εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς αὐτῶν, ὡς θέλομεν ἴδει εἰς τὸ περὶ ὁράσεως.

Ὁ Trousseau θέλει μετὰ τὸν τοκετὸν νὰ προσφέρωσιν αἱ μητέρες τοὺς μαστούς των εἰς τὰ νήπια καὶ νὰ μὴ προσμένωσι τὸν πυρετὸν τοῦ γάλακτος. Ἡ ἐκμύζησις (βύζαγμα), λέγει, τῆς πρώτης ἡμέρας συντείνει εἰς τὸν καλὸν σχηματισμὸν τῶν θηλῶν. Πραγματικῶς, ἕνεκα τοῦ γαλακτικοῦ πυρετοῦ ἐξογκουμένων τῶν μαστῶν, κρύπτονται ὀπωσοῦν αἱ θηλαὶ, ὡς ἐκ τούτου τὸ νήπιον, μὴ δυνάμενον τότε νὰ σχηματίσῃ καὶ ἀνυψώσῃ αὐτὰς, δὲν θηλάζει εὐκόλως.

Ὑγιεινὴ τοῦ νηπίου καὶ περὶ τιθήνης ἢ τροφοῦ.

Καλὸν εἶναι αἱ μητέρες νὰ θηλάσωσι τὰ ἴδια αὐτῶν τέκνα. Δὲν πρέπει νὰ θηλάσωσιν αἱ χοιραδικαὶ, αἱ φθισικαὶ, αἱ ἐπιληπτικαὶ καὶ αἱ συφιλιτικαὶ, καθὼς καὶ αἱ πάσχουσαι ὑπὸ καρκίνου ἢ ἄλλων χρονίων νόσων.

Πρέπει νὰ διακόπτηται εὐθὺς ὁ θηλασμὸς, ἐὰν, ἄνευ φανερᾶς αἰτίας, ἢ τὸ νήπιον, ἢ ἡ μήτηρ ἀδυνατίζῃ, ἀντὶ δὲ ταύτης, δέον νὰ ἐκλέξωμεν καλὴν τροφόν. Πολλὰ νήπια, ἕνεκα τῆς κακῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος, θνήσκουσιν ὑπὸ διαῤῥοίας ἢ ἄλλων νόσων τοῦ στομάχου· ὑπάρχουσι γυναῖκες δυνατὰι μὲν, πλὴν τὸ γάλα αὐτῶν εἶναι καὶ ὀλίγον καὶ κακῆς ποιότητος.

Οἱ Ἕλληνες καὶ αἱ Ῥωμαῖοι ἐν ταριπτώσει, καθ' ἣν αἱ μητέρες δὲν ἐθήλαζον, ἔδιδαν τοῖς τέκνοις των τὸν μαστὸν τῆς αἰγὸς ἢ τῆς δαμάλεως, πλὴν ταῦτα ἀπεδείχθη, ὅτι ὁ θηλασμὸς οὗτος εἶναι ἐπιζήμιος εἰς τὰ νήπια. Ὁπόταν ἡ μήτηρ δὲν ἦναι εἰς καλὴν σωματικὴν κατάστασιν νὰ θηλάσῃ, ἀλλ' οὔτε δύναται νὰ πληρώσῃ τροφὸν, ἢ δὲν εὑρίσκῃ ἁρμοδίαν καὶ κατάλληλον, τότε πρέπει νὰ δίδηται τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἢ τῆς αἰγὸς, κατὰ μὲν τὴν πρώτην τριμηνίαν μετὰ δύο μερῶν ὕδατος, κατὰ δὲ τὴν δευτέραν ἓξ ἡμισείας.

Τὸ ἀναπληρωτικὸν τοῦτο γάλα δέον νὰ δίδηται τὰς μὲν πρώτας ἑβδομάδας κατὰ δύο ὥρας, μετὰ ταῦτα δὲ κατὰ τρεῖς ἢ τέσσαρας τὴν ἡμέραν διὰ μικρῶν κοχλιαρίων, καὶ οὐδέποτε διὰ τεχνικοῦ μαστοῦ.

Τὸ ἀναπληρωτικὸν γάλα πρέπει νὰ φυλάττηται εἰς καθαρώτατα ἀγγεῖα, διότι ἄλλως διαφθείρεται ταχέως καὶ προξενεῖ εἰς τὰ νήπια διάφορα θανατηφόρα νοσήματα τοῦ στομάχου. Ἐπειδὴ ἐν καιρῷ θέρους τὸ γάλα διαφθείρεται ταχέως, πρέπει νὰ ἀμέλγηται τρὶς τῆς ἡμέρας. Ἰδοὺ διατὶ ἡ τεχνικὴ θρέψις γίνεται ἐπιζήμιος, πρὸ πάντων ἐν καιρῷ θέρους.

Τὸ καλήτερον καὶ ἀσφαλέστερον διὰ τὴν ὑγείαν καὶ ζωὴν τῶν νηπίων εἶναι νὰ τρέφωνται μὲ τὸ γάλα τῆς μητρός των. Ἐὰν ὅμως ἡ μήτηρ, ὡς εἴπομεν, ἦναι ἐμπαθὴς, ἢ ἀδύνατος, τότε πρέπει νὰ ληφθῇ τιθήνη (τροφὸς), ἔχουσα τὰ ἑξῆς προσόντα;

Δέον νὰ ἦναι νέα, μήτηρ δύο ἢ τριῶν τέκνων, χαιρόντων ὑγείαν καλὴν, πρὸ δύο μηνῶν τεκοῦσα, οἱ δὲ μαστοί της νὰ ἦναι σχήματος ἀπηδίου καὶ οἱ ὀδόντες λευκοί.

Ἡ θηλάστρια (μήτηρ ἢ τροφὸς) δὲν πρέπει νὰ ὑποφέρῃ ἠθικῶς, διότι διαφθείρεται καὶ ἡ ποιότης καὶ ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος. Ἡ λύπη, ἡ χαρὰ, ὁ φόβος καὶ ὁ θυμὸς ἔχουσι μεγίστην ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ γάλακτος καὶ τῆς ὑγείας τοῦ θηλάζοντος· τὸ γάλα διδόμενον λ. χ. τοῖς νηπίοις μετά τινα ὀργὴν, παράγει συχνὰ εἰς αὐτὰ τὴν ἐλλαμψίαν· διὸ δὲν πρέπει νὰ δοθῇ εἰς τὰ νήπια ὁ μαστὸς εὐθὺς μετὰ τὸν θυμόν. Καλὸν εἶναι μάλιστα ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει νὰ ἐξαχθῶσιν ἐκ τοῦ μαστοῦ αἱ πρῶται σταγόνες τοῦ γάλακτος. Ἡ θηλάζουσα γυνὴ συνήθως δὲν ἔχει τὰ ἔμμηνά της, πλὴν καὶ ταῦτα ἐὰν παρουσιασθῶσιν, οὐδεμίαν βλάβην ἐπιφέρουσι τῷ γάλακτι, ἐκτὸς μόνον ἐν ταῖς ἡμέραις τῶν ἐμμήνων μικρὰν διαῤῥοιαν εἰς τὰ νήπια, ἥτις παύει, ἅμα παύσῃ ἡ ῥύσις τῶν ἐμμήνων.

Ἡ θηλάστρια ἠμπορεῖ νὰ τρώγῃ μὲ τὴν λοιπὴν οἰκογένειαν, καλὸν ὅμως εἶναι νὰ μὴ ἀγαπᾷ τὸ ὄξος (ἴδε περὶ ὄξους) καὶ τὰ ἐρεθιστικά. Ἐκείνη δὲ, ἥτις, καί τοι οὖσα κράσεως δυνατῆς, ἔχει ὀλίγον γάλα, καλὸν εἶναι νὰ τρώγῃ ὑγρὰς μᾶλλον τροφὰς παρὰ ξηρὰς, ἢ νὰ πίνῃ ἔμβρεγμα σπόρου γλυκανίσου διά τινας ἡμέρας. Ἐὰν καὶ μὲ μίαν τοιαύτην δίαιταν τὸ γάλα δὲν αὐξήσῃ, ὠφέλιμον εἶναι τότε νὰ διαλύσωμεν μίαν δραχμὴν ὑδροχλωρικῆς ἀμμωνίας εἰς ἑκατὸν δράμια ζαχαρώδους ὕδατος, καὶ νὰ λαμβάνῃ κατὰ πᾶσαν ὥραν ἀνὰ ἓν κοχλιάριον τῆς τραπέζης.

Ἡ θηλάζουσα γυνὴ πρέπει νὰ προσέχῃ, μὴ διὰ τῶν ἀταξιῶν της διαφθείρῃ τὸ γάλα της· ὁ χορὸς, ὁ κόπος, ἡ συχνὴ συνουσία, ὁ ἔρως κτλ. ἀλλοιοῦσι τὰ γάλα, διὸ κεκοπιασμέναι δὲν πρέπει νὰ θηλάσωσι, καὶ ν' ἀπέχωσι τῶν τοιούτων ἀταξιῶν. Πολλαὶ ἄκουσαι ἐφόνευσαν τὰ νήπιά των, ἕνεκα παρομοίων καταχρήσεων, αἵτινες δὲν δίδουσι τῷ γάλακτι τὴν δέουσαν ποσότητα τοῦ βουτύρου καὶ τῆς τυρίνης, οὐσιῶν ἀναγκαιοτάτων εἰς τὴν καλὴν κατασκευὴν τῶν ὀστέων, τῶν μυῶν καὶ τῶν νεύρων τοῦ νηπίου.

Κατὰ τὸν 5ον μῆνα πρέπει δὶς ἢ τρὶς τῆς ἡμέρας νὰ τρέφωμεν τὸ νήπιον· διότι τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ τὸ γάλα ὁλονὲν ὀλιγοστεύει καὶ γίνεται ὑδαρώτερον. Ἡ τροφὴ αὕτη πρέπει νὰ γίνηται διὰ γάλακτος τῆς ἀγελάδος ἢ τῆς αἰγὸς μετὰ ἡμίσεως ποσότητος πολτώδους ὕδατος (πανάδας), ἢ κριθίνου μετὰ ζαχχάρου. Ἐν γένει ἡ τροφὴ δέον νὰ ἦναι ἧττον γλυκεῖα τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, διότι τὸ νήπιον ὕστερον δὲν θηλάζει εὐχαρίστως.

Ἐν τούτῳ τῷ καιρῷ ἡ μήτηρ ἢ ἡ τροφὸς πρέπει νὰ θηλάζῃ τὸ νήπιον τρὶς ἢ τετράκις τῆς ἡμέρας. Μετά τινας ἑβδομάδας δυνάμεθα νὰ δώσωμεν καὶ τὴν ἐξ ἀραιοτάτου ζωμοῦ κρέατος ἀθάρην (παπάρα). Τοιουτοτρόπως δὲν ὑποφέρουσι τὰ νήπια εἰς τὸν ἀπογαλακτισμόν. Ἐν οὐδεμιᾷ περιπτώσει πρέπει νὰ συγχωρήσωμεν τὸν οἶνον εἰς τὰ νήπια. Πρέπει νὰ παύσῃ ἡ κακίστη αὕτη συνήθεια.

Νήπιά τινα δὲν ὑποφέρουσιν οὐδόλως τὸ ἀναπληρωματικὸν γάλα· δέον τότε νὰ δώσωμεν αὐτοῖς μόνον πολτὸν (πανάδαν), ἢ ἀθάραν, καὶ ὠὰ πρόσφατα καὶ ἡμιβρασμένα, ἢ ῥόφημα (σούπαν) μετὰ μικρᾶς ποσότητος βουτύρου, ἢ ζωμοῦ κρέατος καλοῦ, ἢ τὸ ἀραρούτ (arrow-root).

Παρ' ἡμῖν ἔχουσιν αἱ γυναῖκες κακίστην τινὰ συνήθειαν. Πολλαὶ μητέρες, ἢ τροφοὶ καὶ συγγενεῖς ἢ φίλαι ἀκόμη, προσφέρουσι τοῖς νηπίοις μεμασημένας καὶ ἀναμιγνυομένας διὰ τοῦ ἰδίου αὐτῶν σιέλου διαφόρους στερεὰς τροφάς. Ἡ συνήθεια αὕτη, καταστρέφουσα τὸν στόμαχον, ἕνεκα τῶν προσφερομένων συνήθως διὰ τοῦ τρόπου τούτου δυσπέπτων τροφῶν καὶ τῆς δριμύτητος τοῦ σιέλου τῶν ἡλικιωμένων, καὶ μεταδίδουσα τὰ τυχὸν ἐν τῷ στόματι τῶν γυναικῶν καλλητικὰ νοσήματα, εἶναι ὀλεθριωτάτη καὶ ἀπάνθρωπος. Ἡ ἀγαπῶσα λοιπὸν τὸ τέκνον της δὲν πρέπει νὰ δώσῃ αὐτῷ μεμασημένας τροφὰς, ἀλλ' οὔτε ἄλλας ν' ἀφήσῃ νὰ κάμωσι τοῦτο εἰς τὸ τέκνον της.

Τὸ ἄλευρον καὶ ἡ φυτικὴ τροφὴ διδόμενα ἀντὶ τοῦ μητρικοῦ γάλακτος προδιαθέτουσι τὰ νήπια εἰς τὴν φθίσιν καὶ εἰς τὰς χοιράδας. Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν ἡ φθίσις καὶ αἱ χοιράδες εἰσὶ συνεχέστεραι εἰς τοὺς πτωχούς.

Εἰς τὰ ἐκ φθισικῶν γονέων νήπια ἡ ἀναπληρωματικὴ τροφὴ εἶναι λίαν ἐπιζήμιος.

Διὰ τὰ πτωχὰ ταῦτα πλάσματα πρέπει νὰ ἐκλέξωμεν καλλίστην τροφὸν, μετὰ δὲ τὸν ἀπογαλακτισμὸν νὰ δώσωμεν αὐτοῖς ἀποκλειστικῶς ζωμὸν κρέατος καὶ γάλα ἀγελάδος μετ' ὀλιγίστης ποσότητος ἄρτου, μετὰ δὲ τὴν ὀδοντοφυΐαν κρέας ἐψημένον. Ὅπως σώσωμεν ταῦτα ἐκ τοῦ φοβεροῦ κληρονομικοῦ νοσήματος, δέον νὰ ἐξακολουθήσωμεν τὴν ζωϊκὴν δίαιταν μέχρι τοῦ 7ου ἔτους καὶ ν' ἀναπνεύσωσι καλὸν πάντοτε ἀέρα.

Ἐν γένει εἰς τὰ νήπια ἡ δύσπεπτος τροφὴ εἶναι λίαν βλαπτική. Γνωστὸν εἶναι, ὅτι μία ἀπὸ τὰς συχνὰς αἰτίας τοῦ ῥαχίτου εἶναι καὶ ἡ συχνὴ δυσπεψία. Ἕνεκα τῆς μεγάλης ἐνεργείας τῆς θρέψεως τὰ νήπιά εἰσιν ἀδηφάγα· ὅθεν πολλὰ νήπια, ὁπόταν θηλάσωσι πολὺ, ἐμοῦσι· τὸ φαινόμενον τοῦτο εἶναι σωτήριον· ἐκ πείρας μανθάνομεν ὅτι, ὅσα νήπια ἐμοῦσιν εὐκόλως καὶ συνεχῶς, ἀναπτύσσονται τῶν ἄλλων κάλλιον.

Ἐν τῇ πρώτῃ ὀδοντοφυΐᾳ, πρὸ πάντων δὲ ἐν τῇ δευτέρᾳ, ἤτοι τῶν κυνοδόντων, ἐπέρχονται ἐνίοτε, ἕνεκα τοῦ ἐρεθισμοῦ τῶν οὔλων, διάφορα δυσάρεστα συμπτώματα τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· πλὴν, ἐπειδὴ ἡ περιγραφὴ τῶν φαινομένων τούτων ἀνήκει τῇ Παθολογίᾳ, ἡμεῖς περιοριζόμεθα μόνον νὰ εἴπωμεν, ὅτι τὰ φαινόμενα ταῦτα πρέπει νὰ ἐμπιστευθῶσιν εἰς τὴν διεύθυνσιν ἐπιστήμονος ἰατροῦ, καὶ οὐχὶ εἰς τὴν τῶν ἀγυρτῶν καὶ γραϊδίων.

Δὲν πρέπει νὰ ἀφίνωμεν τὰ νήπια νὰ κάθηνται ἐπὶ ψυχρῶν πετρῶν, πρὸ πάντων ἐκεῖνα, ἅτινα συνήθως προφυλάττονται πολὺ ἐκ τοῦ ψύχους. Πολλὰ νήπια ἐκ ταύτης μόνης τῆς αἰτίας ἀποθνήσκουσιν ὑπὸ νοτιαίας παραλύσεως τοῦ Heine. Δὲν πρέπει νὰ βιάζωνται τὰ νήπια εἰς τὸ περιπάτημα καὶ προδοστάτημα.

Ὁ ἀπογαλακτισμὸς τοῦ νηπίου δύναται νὰ γίνῃ ἀκινδύνως μετὰ τὸν 12, ἢ 14ον μῆνα. Ὁ Ἰ. Ὀλύμπιος συμβουλεύει νὰ γίνηται μετὰ τὴν ἐμφάνισιν 8 τοὐλάχιστον ὀδόντων, ὁ δὲ Trousseau μετὰ τὴν ἔκφυσιν τῶν κυνοδόντων, ἥτις εἶναι ἡ κινδυνωδεστέρα ὀδοντοφυΐα, καὶ λαμβάνει χώραν μεταξὺ τοῦ 18 καὶ 24 μηνός. Καλὸν εἶναι νὰ ἐφαρμόσωμεν τὴν παραγγελίαν ταύτην τοῦ Trousseau εἰς τὰ ἀδύνατα νήπια καὶ εἰς ἐκεῖνα, ἅτινα ὑπέφερον ἐν τῇ ὀδοντοφυΐᾳ τῶν τομέων. Ὁ ἀπογαλακτισμὸς δέον νὰ γίνηται ὀλίγον κατ' ὀλίγον καὶ κατὰ τὴν ἄνοιξιν, ἢ τὸ θέρος. Ἐννοεῖται, ὅτι μετὰ τοῦτον πρέπει νὰ ἐπιστήσωμεν σύντονον τὴν προσοχὴν ἡμῶν εἰς τὴν τροφὴν, τόσον εἰς τὴν ποιότητα, καθὼς καὶ εἰς τὴν ποσότητα.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

Περὶ τροφῆς.

Οἷα ἡ τροφὴ, τοιοῦτος καὶ ὁ χυλός·
Οἷος ὁ χυλὸς, τοιοῦτον καὶ τὸ αἷμα·
Οἷον τὸ αἷμα, τοιοῦτον καὶ τὸ πνεῦμα.

(Lancisi).

Ὁ ἄνθρωπος πρὸς ἀναπλήρωσιν τῶν διὰ τῶν ἐνεργειῶν τῆς ζωῆς ἀδιακόπων ἀπωλειῶν καὶ πρὸς παραγωγὴν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος ἔχει ἀνάγκην τροφῆς. Δὲν βιοῦται ἄνευ τροφῆς, ὡς δὲν βιοῦται ἄνευ θανάτου.

Ἡ τροφὴ μεταβάλλεται ἐν τῷ στομάχῳ διὰ τῆς χημικῆς ἐνεργείας τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν εἰς θρεπτικὰς ὕλας. Ἡ ποιότης καὶ ἡ ποσότης τῆς τροφῆς τροποποιοῦσι τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμὸν καὶ δύνανται νὰ γίνωσιν αἰτία ἀλλοιώσεων καὶ νόσων. Ἐπειδὴ ἡ κατάστασις τῶν δυνάμεων τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων δὲν εἶναι εἰς πάντας ἡ αὐτὴ, ἕπεται ὅτι καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς πολλῆς τροφῆς δὲν εἶναι εἰς πάντας ὅμοια. Εἶναι ἀδύνατον νὰ κανονίσωμεν ἀκριβῶς τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς, ἧς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην· διότι διαφέρει οὐ μόνον κατὰ τὴν ἡλικίαν καὶ τὸ φῦλον, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν ἕξιν, τὸ κλίμα καὶ τὸν τρόπον τῆς ζωῆς. Οἱ λαοὶ λ. χ. τῆς Εὐρώπης δὲν τρώγουσιν ἅπαντες τὴν αὐτὴν ποσότητα τῆς τροφῆς. Ὁ Γερμανὸς τρώγει πλειότερον πάντων, ἔπειτα ἔρχεται ὁ Ἄγγλος, ὁ Ῥῶσσος, ὁ Δανὸς, ὁ Ὁλλανδὸς καὶ ὁ Γάλλος· ὁ Ἰταλὸς, ὁ Ἕλλην καὶ ὁ Πορτογάλλος τρώγουν ὀλιγώτερον τῶν ῥηθέντων· ὁ δὲ Ἱσπανὸς ὀλιγώτερον πάντων.

Ὁ λαμβάνων συνήθως ποσότητα τροφῆς μείζονα τοῦ πρέποντος, ἐκτὸς τῆς δυσπεψίας καὶ ἀδυναμίας, ἐὰν μὲν ἔχῃ τὸν στόμαχον δυνατὸν, θὰ γίνῃ πολύσαρκος καὶ θὰ ὑπόκηται εἰς συμφορήσεις τοῦ ἥπατος, εἰς αἱμορραγίας καὶ εἰς αἱμορροΐδας, ἐὰν δὲ ἀδύνατον, θὰ πέψῃ ἐπιπόνως καὶ θὰ ἔχῃ κακὴν ὑγείαν. Προσέτι ἡ λίαν μεγάλη ποσότης τῆς τροφῆς, ἐπιφέρουσα ὑπέρμετρον διάτασιν τοῦ στομάχου, κωλύει τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν, τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ διαταράττει τὸ νευρικὸν σύστημα: Ἐντεῦθεν ἡ δύσ-

πνοια, αἱ συμφορήσεις τοῦ ἥπατος, τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν πνευμόνων, ἡ ἔκπτωσις τῶν δυνάμεων, καὶ ἡ κεφαλαλγία. Ἐκτὸς τοῦ μηχανικοῦ τούτου ἀποτελέσματος, ἡ τροφὴ, μὴ δυναμένη νὰ ὑποστῇ τὰς φυσιολογικὰς αὐτῆς μεταβολὰς, ἀλλοιοῦται καὶ διαφθείρεται: Ἐντεῦθεν ἡ ἐν τῷ γαστροεντερικῷ σωλῆνι ἀνάπτυξις ἀφθόνων ἀερίων (α), ἅτινα προξενοῦσι κωλικοπόνους, ἐρεθισμοὺς, γαστρίτιδα, διάῤῥοιαν καὶ δυσεντερίαν. Ὁ Μάξιμος ἔλεγεν· « οὐ τὰ βρώματα κακὰ, ἀλλ' ἡ γαστριμαργία, οὐκ ἡ παιδοποιία, ἀλλ' ἡ πορνεία». Τὰ παιδία νοσοῦσι συνεχέστερον τῶν ἀνδρῶν ἕνεκα τῆς πολυφαγίας.

Ἡ ὀλιγωτέρα τοῦ πρέποντος ποσότης τροφῆς ἐπιφέρει ἐλάττωσιν τοῦ βάρους τοῦ σώματος, τῆς ποσότητος τοῦ αἵματος καὶ τῶν σφαιριδίων αὐτοῦ: Ἐντεῦθεν ἡ ὠχρότης, ἡ ἀδυναμία τῶν μυῶν, τῆς καρδίας καὶ τοῦ σφυγμοῦ, ἡ προδιάθεσις εἰς τὴν συγκοπὴν, ἡ ἀδύνατος ἀναπνοὴ καὶ ἡ ἐλάττωσις τῆς θερμότητος τοῦ σώματος.

Εἰς δὲ τὸ νευρικὸν σύστημα παρατηροῦμεν νοσηρὰν ἐπιδεκτικότητα, ἐρεθισμὸν, ἄνισον διανομὴν τῆς αἰσθητικότητος, καὶ τέλος τὴν νάρκωσιν. Εἰς τὰς γυναῖκας καὶ εἰς τὰ νήπια παρουσιάζονται ταχύτερον τὰ φαινόμενα ταῦτα παρὰ εἰς τοὺς ἄνδρας καὶ γέροντας. Ὅσῳ ὀλιγωτέρα εἶναι ἡ τροφὴ, τόσῳ ὀλεθριώτερά εἰσι τὰ ἀποτελέσματα. Ἡ ὀλιγοσίτισις ὁπόταν ἦναι πολὺ μικρὰ, καὶ παρατεινομένη, ἐπιφέρει ναυτιάσεις, ἐμετὸν, ἀλλοίωσιν τοῦ αἵματος, σπασμοὺς, παραφροσύνην, ἀπελπισίαν καὶ θάνατον.

Ὁ θέλων νὰ πληροφορηθῇ περὶ τούτου, ἂς ἀναγνώσῃ τὴν φρικώδη πολιορκίαν τῆς Ἱερουσαλὴμ καὶ τὸν ὑπὸ τοῦ περιφήμου Ἰταλοῦ Δάντου ἐξιστορηθέντα διὰ θαυμασίων στίχων θάνατον τοῦ Κόμητος Οὐγολίνου.

Ἡ ὀλιγοσίτισις εἶναι ἐπικίνδυνος εἰς πάντας, πρὸ πάντων ὅμως κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν. Πιστεύεται ὅτι ἐκ ταύτης τῆς αἰτίας πολλοὶ πτωχοὶ νέοι ἀποθνήσκουσιν ἐκ φθίσεως καὶ τυφοειδοῦς πυρετοῦ. Ἐὰν ἡ τροφὴ ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίᾳ δὲν ἦναι καλὴ καὶ ἄφθονος, ὁ ὀργανισμὸς χωρὶς ἀμφιβολίαν πάσχει· διότι ἐν ταύτῃ τῇ ἐποχῇ τὸ σῶμα λαμβάνει τὴν δέουσαν αὔξησιν καὶ γίνεται γόνιμον. Εἴπομεν, ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ κανονίσωμεν τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς, ἧς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην. Τινὲς ὅμως μετὰ πολλὰ πειράματα ἔφθασαν εἰς τὰ ἑξῆς συμπεράσματα· ὁ ἀνὴρ τρώγει ἐντὸς 24 ὡρῶν τόσην τροφὴν, ὅσον εἶναι τὸ τεσσαρακοστημόριον βάρος τοῦ σώματός του· οἱ παῖδες καὶ οἱ νέοι, ὅσον τὸ τριακοστημόριον· αἱ δὲ γυναῖκες, ὅσον τὸ πεντηκοστημόριον. Οἱ κανόνες οὗτοι ἔ-

(α) Εἶναι ἐπικίνδυνον εἰς τὴν ὑγείαν νὰ ἐμποδίσωμεν τὴν διὰ τοῦ ἀφεδρῶνος ἐξαγωγὴν τῶν ἀερίων τούτων. Εἶναι ἀληθὲς ὅτι ἕνεκα τῆς βαρείας ὀσμῆς καὶ τοῦ κρότου, ἡ χρησιμεύσασα δὲν ἐπιτρέπει ἐνώπιον τῶν ἄλλων νὰ ῥίπτωνται αἱ φῦσαι (φλάτοι), ἐπειδὴ ὅμως προξενοῦν κακὸν εἰς τὴν ὑγείαν, δὲν πρέπει νὰ κρατῶνται εἰς τὴν κοιλίαν οἱ βρωμεροὶ οὗτοι ἀέρες. Ὁ Αὐτοκράτωρ Κλαύδιος Καῖσαρ, γνωρίσας τὴν ἐκ τῶν ἀερίων τούτων βλάβην, διέταξε νὰ ῥίπτωσιν οἱ ἄνθρωποι ἐλευθέρως τὰς φῦσας.

χουσι πολλὰς ἐξαιρέσεις. Ἐν γένει μετὰ τὸ τριακοστὸν ἔτος ἔχομεν ἀνάγκην ὀλιγωτέρας τροφῆς.

Ἐν γένει τρώγουσι, καὶ πρέπει νὰ τρώγωσι, πλειότερον οἱ παῖδες καὶ οἱ νέοι παρὰ οἱ ἄνδρες· οἱ ἄνδρες παρὰ οἱ γέροντες· οἱ κατοικοῦντες ψυχροὺς τόπους παρὰ οἱ θερμούς· οἱ τρώγοντες φυτικὰς τροφὰς παρὰ οἱ τρώγοντες ζωϊκάς· οἱ κοπιῶντες παρὰ οἱ ἐδραῖον βίον βιοῦντες· οἱ νευρικῆς κράσεως παρὰ οἱ παχεῖς καὶ οἱ αἱματώδεις· οἱ νυκτεγερτοῦντες παρὰ οἱ πολυϋπνοῦντες· οἱ ἀνάλγητοι παρὰ οἱ εὐαίσθητοι· ὁ ἀνὴρ παρὰ ἡ γυνή· οἱ κατοικοῦντες ἐν ξηροῖς τόποις παρὰ οἱ ἐν ὑγροῖς· ὁ ἔγγαμος λαϊκὸς παρὰ ὁ μοναχός· ἐν καιρῷ χειμῶνος παρὰ ἐν καιρῷ θέρους.

Ἐν γένει πρέπει νὰ ἔχωμεν πάντοτε ὑπ' ὄψιν τοὺς σοφοὺς λόγους τοῦ Φίλωνος· « ἐγκρατείας μὲν ὑγεία καὶ ἰσχύς· ἀκρατείας δὲ ἀσθένεια καὶ νόσος γειτνιῶσα θανάτῳ». Οἱ τρώγοντες πολὺ, λέγει ὁ Δημόκριτος, γίνονται πρόδοται τῆς ὑγείας των. Ὁ θέλων λοιπὸν νὰ ἦναι ὑγιὴς οὐδέποτε πρέπει νὰ φάγῃ πολύ. Ἡ πολυφαγία καταστρέφει προσέτι καὶ τὸ βαλάντιον· διὸ οἱ ἀρχαῖοι ἔλεγον· « ἔξω βούλιμον, ἔσω δὲ πλοῦτον καὶ ὑγείαν ».

Ἡ ἐγκράτεια μᾶς δίδει καὶ ὑγείαν κ' εὐτυχίαν.
Ἡδονὰς ἡ ἀκρασία, πλὴν συγχρόνως ἀτιμίαν,
ἀσθενείας καὶ πτωχείαν.
(Μελᾶς)

Κακῶς κάμνουσιν οἱ τρώγοντες ἅπαξ τῆς ἡμέρας· ἐν γένει ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ τρώγῃ δὶς τῆς ἡμέρας· οἱ παῖδες, οἱ νέοι καὶ αἱ γυναῖκες δύνανται νὰ τρώγωσι καὶ τρίς.

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες πάντοτε δὶς τῆς ἡμέρας ἔτρωγον. Ἡ θρησκεία ἡμῶν δύο μόνον εὐχὰς ἔχει, μίαν διὰ τὸ γεῦμα καὶ μίαν διὰ τὸ δεῖπνον, ἐκ τούτου ἕπεται ὅτι προστάζει δύο φορὰς τὴν ἡμέραν νὰ τρώγωμεν.

Πότε πρέπει νὰ τρώγῃ τις ἀφθονώτερα, πρὸ μεσημβρίας ἢ τὸ ἑσπέρας; ὁ Ἱπποκράτης ἤθελε τὸ ἑσπέρας, τανῦν τινὲς θέλουσι τὸ γεῦμα. Τὸ νὰ τρώγῃ τις τὸ ἄριστον φαγητὸν (δηλ. καλῶς) τὸ ἑσπέρας εἶναι ὑγιέστερον διὰ πολλοὺς λόγους.

Πολὺ κοπιασμένοι οὐδέποτε πρέπει νὰ τρώγωμεν· καλὸν εἶναι ν' ἀναπαυθῶμεν ὀλίγον καὶ ὕστερον νὰ καθίσωμεν εἰς τὴν τράπεζαν. Δὲν πρέπει οἱ ἄνθρωποι νὰ ἐργάζωνται τὴν πρωΐαν πολλὰς ὥρας μὲ στόμαχον κενὸν, κατ' ἐξοχὴν ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ ἐπιδημίας. Ἐὰν δὲν θέλωσι νὰ γευματίσωσιν ἐνωρὶς, ἂς πίωσι μίαν καλὴν φιάλην καφέ.

Εἶναι κακίστη συνήθεια τὸ γευματίζειν βραδέως. Οἱ Ἱσπανοὶ λέγουν: ὅστις γευματίζει γρήγορα, γίνεται μακρόβιος. Ἐκεῖνοι τῶν πλουσίων, οἵτινες δὲν ἐργάζονται καὶ δὲν σκέπτονται, ἂς γευματίζωσιν, ὁπόταν θέλωσι· διότι αὐτοὶ δὲν ἔχουσιν ἄλλο νὰ κάμωσιν εἰμὴ νὰ πέπτωσι. Καλὸν εἶναι κατὰ μὲν τὸ θέρος νὰ γευματίζωμεν τέσσαρας ὥρας μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα δύο. Τὸ δεῖπνον πρέπει νὰ γίνηται πάντοτε μίαν ὥραν μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου.

Γευματίζοντες ἢ δειπνοῦντες πρέπει νὰ καθίσωμεν ἐπὶ θρόνων ἢ κλισμῶν καὶ οὐχὶ χαμαὶ, ὡς συνειθίζουσι παρ' ἡμῖν, διότι πιέζεται ὁ στόμαχος καὶ κωλύεται ἡ πέψις. Καὶ ἐπὶ τῶν Ὁμηρικῶν ἀκόμη χρόνων οἱ πρόγονοι ἡμῶν ἔτρωγον ἐπὶ ὑψηλῶν τραπεζῶν καθήμενοι ἐπὶ κλισμῶν.

Περὶ πείνης.

Ἡ φυσικὴ ἀνάγκη τοῦ λαμβάνειν τροφὰς δηλοῦται ἐν ἡμῖν διὰ τῆς πείνης. Ἡ πεῖνα εἶναι πάντοτε σημεῖον ὑγείας (α). Ἡ κίνησις, ὁ χειμὼν, ἡ ψυχρολουσία, ἡ ἐπιτυχία καὶ αἱ ἐλαφραὶ φροντίδες τοῦ νοὸς αὐξάνουσι τὴν πεῖναν. Τὸ δὲ θέρος, οἱ χαμηλοὶ τόποι, ἡ ἀκινησία, ἡ ἀθυμία, αἱ ἀποτυχίαι καὶ αἱ πρὸς τὸν νοῦν σχετικῶς πολλαὶ φροντίδες ἐλαττοῦσιν αὐτήν. Τὸ πίνειν βερμούτια, ἀψίνθια, οἰνόπνευμα καὶ ἄλλα ἀρωματικὰ ποτὰ, ὅπως ἐρεθίσωμεν τὴν ὄρεξιν, εἶναι ἀληθὴς ἀκολασία τῆς γεύσεως. Ἡ συνήθεια αὕτη καταστρέφει τὸν στόμαχον, κατὰ συνέπειαν δὲ βραχύνει τὸν βίον μας. Ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ τρώγῃ κατὰ τὴν ὁποίαν ἔχει ὄρεξιν· καλὸν εἶναι μάλιστα νὰ λησμονήσωμεν γεῦμα ἢ δεῖπνον μετὰ πολυτελῆ τινα τράπεζαν.

Ὁ ὑγιὴς ἄνθρωπος δὲν δύναται νὰ ζήσῃ πέρα τῶν δύο ἑβδομάδων ἄνευ τροφῆς· ἁπλοῦν μέσον κατὰ τῆς πείνης εἶναι τὸ πίνειν, τὸ καπνίζειν, τὸ τσάϊ, ὁ καφὲς καὶ τὸ ὄπιον.

Οἱ πλειότεροι τῶν ἀνθρώπων αἰσθάνονται πεῖναν κατὰ τὴν ὁποίαν εἰσὶ συνειθισμένοι νὰ τρώγωσιν ὥραν.

Περὶ δίψης.

Ἡ δίψα ἐκδηλοῖ, ὅτι ὁ ὀργανισμὸς ἔχει ἀνάγκην ὑγρῶν πρὸς ἀναπλήρωσιν τῶν κατὰ πᾶσαν στιγμὴν διὰ τῶν πνευμόνων, δέρματος καὶ νεφρῶν ὑδατωδῶν ἀπωλειῶν.

Ἡ ἁλμυρὰ καὶ ὁριμεῖα τροφὴ, ἡ θερμότης, ἡ κόπωσις, ἡ ζωϊκὴ δίαιτα καὶ ὅλαι αἱ ἄλλαι περιστάσεις, αἵτινες κινοῦσι τὸν ἱδρῶτα, αὐξάνουσι τὴν δίψαν· αὕτη εἶναι ζωηροτέρα παρὰ τοῖς παισὶ καὶ νέοις ἢ παρὰ ταῖς γυναιξὶ καὶ γέρουσιν. Ὁ ὀπὸς τοῦ λεμονίου, τοῦ πορτογαλλίου καὶ τοῦ πέπωνος μετριάζουσι τὴν δίψαν. Ἡ μετὰ τὸ γεῦμα μεγάλη δίψα εἶναι βέβαιον σημεῖον δυσπεψίας καὶ ἐρεθισμοῦ τοῦ στομάχου.

(α) Εἰς τὴν ἐλμινθίασιν, ὑστερισμὸν καὶ εἴς τινας ἐγκύους γυναῖκας παρατηρεῖται μεγάλη πεῖνα. Εἴς τινας πάσχοντας ὑπὸ (χρονίων) διαλειπόντων πυρετῶν ἡ πεῖνα εἶναι πρόδρομον σημεῖον τῆς ὑπερβολικῆς ἐξογκώσεως τοῦ σπληνός.

Περὶ μασήσεως.

Ἡ μάσησις εἶναι ἡ πρώτη μηχανικὴ πρᾶξις, ἥτις ἑτοιμάζει τὴν τροφὴν εἰς τὴν κατάποσιν καὶ πέψιν. Ὁ στόμαχος, ὅστις δέχεται τὰς τροφὰς μὴ ἐντελῶς μασημένας, μυρίας κατάρας ἐκφράζει κατὰ τοῦ στόματος καὶ τῶν ὀδόντων, διότι ὑποφέρει· ὁ θέλων λοιπὸν νὰ ἔχῃ αὐτὸν εἰς καλὴν κατάστασιν δέον νὰ μασήσῃ αὐτὰς καλῶς. Ὅσοι δὲν μασοῦσι τὰς τροφὰς καλῶς, καὶ ὅσοι δὲν ἔχουσιν ὀδόντας ὑποφέρουσιν ὑπὸ δυσπεψίας.

Πᾶσα τροφὴ, μὴ οὖσα ὑγρὰ, ἔχει ἀνάγκην μασήσεως· ὁ ἄρτος, αἱ πᾶσται, καὶ ὅλα ἐν γένει τὰ ἀλευρώδη, καθὼς καὶ τὰ λάχανα καὶ ἐν γένει ἡ φυτικὴ τροφὴ πρέπει νὰ μασῶνται πλειότερον τοῦ κρέατος. Τὸ τρώγειν γρήγορα εἶναι κακίστη συνήθεια· διότι ὄχι μόνον δὲν μασᾶται ἡ τροφὴ ὡς πρέπει, ἀλλὰ καὶ ὁ ἔγκαφος (χαψὶὰ) δὲν καταβαίνει εἰς τὸν στόμαχον μετὰ τῆς ἀναγκαίας ποσότητος τοῦ σιέλου. Κακίστη εἶναι ἔτι ἡ συνήθεια νὰ φιλολογῇ τις ἢ νὰ πολυομιλῇ τρώγων, διότι κωλύεται ἡ ἐντελὴς μάσησις τῶν τροφῶν.

Ὁ σίελος εἶναι ἀναγκαιότατος εἰς τὴν πέψιν. Ὁ πτύων αὐτὸν πέπτει κακῶς καὶ γίνεται ἰσχνός. Οἱ καπνίζοντες ποῦρα πτύουσι συχνά· τοιοῦτόν τι παρατηρεῖται εἰς τὴν Εὐρώπην, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μεταξὺ τῶν τῆς κατωτέρας τάξεως. Ἐν τοῖς καφενείοις εἶναι ἀηδία νὰ βλέπῃ τις αὐτούς· ἕκαστος σχηματίζει πλησίον τῶν ποδῶν του λάκκον σιέλου.

Αἱ ἠθικαὶ ἐντυπώσεις ἱκανὴν ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τοῦ σιέλου ἐπιρροήν. Ἡ ὅρασις ἢ ἡ ἀνάμνησις καλῆς τινος τροφῆς, καθὼς καὶ τὸ νὰ τρώγῃ ἄλλος καρπόν τινα ὀξὺν ἐνώπιον ἡμῶν, προξενοῦσιν ἐν ἡμῖν ἀφθονίαν σιέλου. Ἡ ἀηδία μᾶς κάμνει νὰ πτύωμεν, ὁ φόβος ξηραίνει τὸ στόμα· ὁ θυμὸς καὶ αἱ ψυχικαὶ συγκινήσεις διαστρέφουσι τὸν σίελον· διὰ τοῦτο ὅταν τις ἦναι τεταραγμένος δὲν πρέπει νὰ τρώγῃ, ἢ νὰ καταπίνῃ τὸν σίελον.

Παρ' ἡμῖν πτύονται τὰ παιδία ἢ τὰ ζῶα, ἵνα μὴ βασκανθῶσιν· οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἔπτυον οἱ ἴδιοι τὸν κόλπον των τρεῖς φορὰς διὰ νὰ μὴ βασκανθῶσιν ὑπ' ἄλλων. Φαίνεταί μοι ὅμως, ὅτι λογικώτερον εἶναι νὰ κρεμάσωσι χρυσοῦν τι νόμισμα ἢ πέριεργόν τι πρᾶγμα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τῶν νηπίων, παρὰ νὰ πτύσωσιν αὐτά. Τὸ πτύσιμον δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχῃ οὐδεμίαν κατὰ τῆς βασκανίας ἐνέργειαν (ἐὰν ἔχωνται ἀληθείας τὰ ὑπό τινων περὶ αὐτῆς λεγόμενα), ἐνῷ περίεργόν τι πρᾶγμα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς προφυλάττει τὸ πρόσωπον, διότι τὰ βλέμματα ῥίπτονται μᾶλλον εἰς τὸ ἐναρτώμενον πρᾶγμα.

Ὑγιεινὴ τῶν ὀδόντων.

Οἱ καλοὶ ὀδόντες συντείνουσιν εἰς τὴν μακροβιότητα. Οἱ λευκοὶ καὶ ὑπόξανθοι εἶσιν οἱ καλήτεροι, οἱ δὲ λευκοὶ καὶ κυάνεοι οἱ χείριστοι.

Ἐν τῇ δευτέρᾳ ὀδοντοφυΐᾳ τῶν παίδων οἱ γονεῖς πρέπει νὰ παρατηρήσωσι μετὰ προσοχῆς, ἐὰν οἱ ὀδόντες ἐκφύωνται εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῶν διεύθυνσιν· ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει, πρέπει νὰ συμβουλεύωνται τὸν ὀδοντοϊατρόν.

Οἱ ἔχοντες ἄκρα ὀξέα ὀδόντες γίγνονται αἰτία φλογώσεως καὶ ἑλκῶν τοῦ στόματος· διὸ πρέπει ἀμέσως νὰ προσκληθῇ ὁ ὀδοντοϊατρὸς, ἵνα ἀφαιρέσῃ τὴν αἰτίαν ταύτην.

Μετὰ τὴν τράπεζαν πρέπει νὰ πλύνωμεν τοὺς ὀδόντας καὶ ἅπαν τὸ στόμα διὰ δροσεροῦ ὕδατος καὶ οὐδέποτε διὰ σάπωνος, διότι βλάπτομεν αὐτοὺς καὶ τὰ οὖλα. Οὐδέποτε πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα ὀδοντογλυφίδα, ἐὰν οἱ ὀδόντες ἡμῶν εἰσὶ πυκνοί· ἐὰν δὲ ἀραιοὶ, νὰ καθαρίζωμεν αὐτοὺς διὰ κονδυλίου τῶν χηνῶν καὶ οὐδέποτε διὰ βελόνης ἢ ἄλλων ὁμοίων, ὡς συνειθίζουσι πολλοὶ, πρὸ πάντων αἱ γυναῖκες.

Χάριν τῶν ὀδόντων, τῶν οὔλων, καὶ τῆς γεύσεως, δὲν πρέπει νὰ πίνωμεν ψυχρότατον ὕδωρ ἢ θερμόν. Τὸ πίνειν ψυχρὸν ὕδωρ μετὰ θερμὴν τροφὴν εἶναι λίαν ἐπιβλαβὲς τοῖς ὀδοῦσι. Δὲν πρέπει νὰ θραύωμεν τὰ κάρυα ἢ ἄλλους ὁμοίους καρποὺς διὰ τῶν ὀδόντων· διότι βλάπτομεν αὐτούς. Ὅσοι καρποὶ ἔχουσι σπόρους μικροὺς, καθὼς, λ. χ. τὰ σῦκα, εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς τοῖς ὀδοῦσι· διότι εἰσερχόμενοι οἱ λεπτοὶ οὗτοι σπόροι μεταξὺ αὐτῶν, δυσκόλως καθαρίζονται.

Ὁ ἔχων συνήθως τοὺς ὀδόντας ἀκαθάρτους πλυνέτω αὐτοὺς μετὰ τὸ δεῖπνον, διότι ἡ μένουσα μεταξὺ τῶν ὀδόντων τροφὴ σήπεται καὶ καταστρέφει αὐτούς. Ἡ πρὸς καθαρισμὸν τῶν ὀδόντων καλητέρα ψήκτρα (βοῦρτσα) εἶναι ὁ δάκτυλος. Ἡ τρίψις τῶν ὀδόντων τῆς ἄνω σιαγόνος δέον νὰ γίνῃ ἀπὸ τὰ ἄνω πρὸς τὰ κάτω, ἡ δὲ τῶν τῆς κάτω, ἀπὸ τὰ κάτω πρὸς τὰ ἄνω· τὸ μέτρον τοῦτο εἶναι ὠφέλιμον, ὅπως μὴ ἀποσπάσωμεν τὰ οὖλα ἐκ τῶν ὀδόντων.

Πᾶσα κόνις δι' ἐκείνους, οἵτινες πλύνουσι τοὺς ὀδόντας συνεχῶς καὶ ἔχουσιν αὐτοὺς καθαροὺς, εἶναι περιττή. Οἱ ἔχοντες αὐτοὺς ἀκαθάρτους ἂς μεταχειρισθῶσι τὸν φυτικὸν ἄνθρακα εἰς λεπτοτάτην κόνιν δὶς τῆς ἑβδομάδος, ἐν δὲ ταῖς λοιπαῖς ἡμέραις τὸ ἁπλοῦν ὕδωρ.

Τινὲς ἔχουσι τὰ οὖλα σπογγώδη εἰς τρόπον ὥστε καὶ διὰ τῆς ἐλαφρᾶς τρίψεως τοῦ δακτύλου αἱμάσσουσιν· ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὠφέλιμοί εἰσιν αἱ δύο ἑπόμεναι συνταγαί.

Α'.

Φυτικοῦ ἄνθρακος	δραχμ.	10
Περουβιανοῦ φλοιοῦ	»	10
Χλωριούχου νάτρου	»	1
Ζακχάρου	»	4
Ὀποῦ ἡδυόσμου	»	4

Β'.

Φυτικοῦ ἄνθρακος	δραχμ.	10
Μέλιτος λευκοῦ	»	10
Ζακχάρου μετὰ βανίλλης		10
Περουβιανοῦ φλοιοῦ	»	5 1/2
Χλωριούχου νάτρου	»	1
Ὀποῦ ῥόδων	»	1

Ὠφέλιμον εἶναι προσέτι καθ' ἑκάστην πρωΐαν νὰ τρίβωμεν ἐλαφρῶς τὰ οὖλα διὰ τοῦ κοινοῦ ἐλαίου μετά τινων σταγόνων ὀποῦ λεμωνίου.

Ὁ καπνὸς τῆς νικοτιανῆς οὐδεμίαν εἰς τοὺς ὀδόντας παράγει ὠφέλειαν, τὸ δὲ ζάκχαρον οὐδεμίαν χημικὴν, ὡς πολλοὶ φρονοῦσιν, ἐνέργειαν πρὸς βλάβην αὐτῶν.

Ἡ νέκρωσις καὶ αἱ ἄλλαι τῶν ὀδόντων βλάβαι μεταδίδονται καὶ εἰς τοὺς λοιποὺς, ὅθεν ἐγκαίρως πρέπει νὰ ζητήσωμεν τὴν γνώμην τοῦ ὀδοντοϊατροῦ.

Ὅστις ἀπώλεσε πολλοὺς ὀδόντας, δέον νὰ θέσῃ τεχνικοὺς χάριν τῆς μασήσεως καὶ τῆς λαλιᾶς.

Περὶ ὕδατος ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ἐκ τοῦ βασιλείου τῶν ὀρυκτῶν ὁ ἄνθρωπος δὲν λαμβάνει ὡς τροφὴν του εἰμὴ τὸ ὕδωρ καὶ τὸ ἅλας.

Ἐπειδὴ ἡ καλὴ ἢ ἡ κακὴ ποιότης τοῦ ὕδατος συντείνει μεγάλως εἰς τὴν ὑγείαν, καὶ ἐπειδὴ ἡμεῖς δυνάμεθα νὰ προμηθευθῶμεν ἢ προμηθευόμεθα ἐκ πολλῶν πηγῶν τὸ ὕδωρ, ἀνάγκη εἶναι νὰ εἴπωμεν ὀλίγα περὶ τῶν διαφόρων τούτων πηγῶν, ἵνα μάθωμεν τίνα ἐξ αὐτῶν συμβάλλουσι τῇ ὑγείᾳ καὶ τίνα ἐπενεργοῦσιν ἐφ' ἡμῶν νοσηρῶς.

Ὁ μεγαλοφυὴς φιλόσοφος ἰατρὸς Ἱπποκράτης ἀποδοκιμάζει τὰ λιμναῖα καὶ στάσιμα ὡς ἐπιβλαβῆ τοῖς ἀνθρώποις· ἐθεώρει δὲ κατάλληλα τὰ ὕδατα τῶν λοφωδῶν μερῶν, κατ' ἐξοχὴν δὲ τὰ ῥέοντα πρὸς ἀνατολάς. Τὰ ὄμβρια, ἔλεγεν, εἶναι λεπτὰ καὶ λαμπρά, τὰ δὲ ἀπὸ χιόνος καὶ πάγου, νοσηρά.

Τὸ ὕδωρ, ὅπως σβέσῃ τὴν δίψαν, πρέπει νὰ ἦναι ψυχρὸν, ἅμα δὲ καὶ καλῆς ποιότητος.

Τὸ χλιαρὸν, καθὼς καὶ τὸ κακῆς ποιότητος, οὐ μόνον προξενεῖ βάρος καὶ ναυτίασιν, ἀλλὰ αὐξάνει τὴν δίψαν, κωλύει τὴν πρὸς βρῶσιν ὄρεξιν, καὶ ἐνίοτε ἐπιφέρει μικροὺς πόνους κατὰ τὸ δεξιὸν ἢ ἀριστερὸν ὑποχόνδριον. Τὸ βρασμένον εἶναι ἄναστον, ἐπιβλαβὲς καὶ δὲν καταπαύει τὴν δίψαν. Εἴς τινα μέρη προσφέρουσιν εἰς τοὺς ἀσθενεῖς βρασμένον ὕδωρ· ἡ συνήθεια αὕτη δέον νὰ παύσῃ, διότι εἶναι ὀλεθρία.

Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ εἶναι ὠφέλιμον κατὰ τὸ θέρος, τὸ δὲ δροσερὸν κατὰ τὸν χειμῶνα. Τινὲς συνειθίζουσιν ἐν καιρῷ ψύχους νὰ πίνωσι χλιαρὸν ὕδωρ, ἡ συνήθεια ὅμως αὕτη εἶναι κακίστη, διότι προδιαθέτει αὐτοὺς εἰς τὰς φλογώσεις τοῦ φάρυγγος καὶ τοῦ λάρυγγος.

Ὁ θέλων νὰ κρυώσῃ τὸ ὕδωρ τιθέτω αὐτὸ εἰς ἀγγεῖον πορῶδες· γίνεται προσέτι ψυχρότερον, ἐὰν προσθέσωμεν εἰς αὐτὸ ὀλίγον ζάκχαρι.

Πρὶν τοῦ γεύματος δὲν πρέπει νὰ πίνωμεν πολὺ ὕδωρ, διότι ὁ στόμαχος διαστέλλεται καὶ δὲν πέπτει καλῶς τὰς τροφάς· ἐπίσης καὶ ἐν καιρῷ τῆς τραπέζης, μάλιστα ὅταν τρώγωμεν παχεῖαν τροφήν. Μετὰ τὴν τράπεζαν καὶ ἐν καιρῷ τῆς πέψεως δὲν πρέπει νὰ πίνωμεν πολὺ ψυχρὸν ὕδωρ· διότι κωλύεται ἡ ἔκκρισις τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ, ὅθεν δὲν πέπτονται καλῶς αἱ τροφαί· ὄντος ὅμως τοῦ στομάχου κενοῦ, καλὸν εἶναι νὰ πίνωμεν πάντοτε ψυχρὸν ὕδωρ, διότι τονίζει τὸν στόμαχον. Οἱ ἔχοντες ἀδύνατον στόμαχον

καλὸν εἶναι ἐν μέσῳ τῆς τραπέζης, ἐὰν ἔχωσι δίψαν, νὰ πίνωσιν ὕδωρ, ἐν δὲ τῷ τέλει, οἶνον.

Ποτάμιον ὕδωρ. Τὸ ποτάμιον εἶναι τὸ καλήτερον πάντων τῶν ὑδάτων. Οἱ ποταμοὶ, αἱ λαμβάνοντες τὸ πλειότερον ὕδωρ ἐκ τῶν ὀρέων, ἔχουσιν ἐξαίρετον ὕδωρ· ἐπίσης κἀκεῖνοι, οἵτινες ἔρχονται μακρόθεν· διότι τὸ ὕδωρ αὐτῶν ἐκτεθειμένον διὰ πολλοῦ χρόνου εἰς τὴν ἐπίῤῥοιαν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, καθίσταται λίαν ἀερῶδες. Ἔχουσι προσέτι καλὸν ὕδωρ οἱ μεγάλοι ποταμοὶ, οἱ ῥέοντες ὁρμητικῶς καὶ οἱ ἔχοντες κοίτην ἐξ ἄμμου ἢ πετρῶν. Οἱ ποταμοὶ δὲ, ὧν αἱ πηγαὶ κεῖνται ἐν ταῖς πεδιάσι, καὶ τῶν ὁποίων τὸ διατρεχθὲν διάστημα εἶναι ὀλίγων ὡρῶν, ἔχουσι μέτριον ὕδωρ. Ἐκεῖνοι δὲ, οἵτινες διέρχονται πόλεις πολυανθρώπους, φέρουσι κακὸν, διὸ πρέπει νὰ καθαρίζωνται, ἐὰν οἱ κάτοικοι δὲν δύνανται νὰ προμηθευθῶσιν ἀλλαχόθεν ὕδωρ.

Γίγνεται ὁ καθαρισμὸς τοῦ ἀκαθάρτου καὶ τεθολωμένου ὕδατος διὰ τῆς διηθήσεως αὐτοῦ διὰ σωμάτων ἐχόντων πόρους, ὡς ἡ ἄμμος, οἱ χάλικες, ὁ ἄνθραξ μόνος ἢ ἡνωμένος μετὰ τῆς ἄμμου. Ὁ καλήτερος τρόπος τοῦ καθαρίζειν τὸ ὕδωρ εἶναι ὁ ἑξῆς: νὰ δέσωμεν χονδρὸν τεμάχιον στυπτηρίας εἰς τὴν ἄκραν ῥάβδου τινὸς, δι' ἧς νὰ ταράττωμεν τὸ ὕδωρ μέχρις ὅτου ἀρχίσῃ νὰ καθαρίζηται. Ὅταν τὸ ὕδωρ δὲν ἦναι πολὺ τεθολωμένον ἢ ἀκάθαρτον, δύναται νὰ καθαρισθῇ διὰ τῆς κατακαθίσεως καὶ ἠρεμίας.

Πηγαῖον ὕδωρ. Τὰ ὕδατα τῶν πηγῶν εἶναι ἐκ τῶν ἐξαιρέτων, ἀρκεῖ ὅμως ἡ φύσις τῆς γῆς, δι' ἧς ἔρχονται εἰς ἡμᾶς, νὰ ἦναι ἐξ ἐκείνης, ἥτις δίδει καλὸν ὕδωρ. Ἐν γένει τὰ ὕδατα τῶν πηγῶν εἰσὶν ἢ ὀλίγον, ἢ διάλου ἀεροῦχα. Ὅθεν ἢ πρέπει νὰ φέρωμεν αὐτὰ μακρόθεν εἰς σωλῆνας καθαροὺς, πλατεῖς καὶ ἐκτεθειμένους εἰς τὸν ἀέρα, ἢ, ἐὰν ὑπάρχωσιν ἐντὸς τῶν πόλεων πηγαὶ, ν' ἀφήσωμεν δι' ἀρκετὴν ὥραν αὐτὰ εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος εἰς τὰ ἡμέτερα ἀγγεῖα, ἢ νὰ μεταγγίξωμεν αὐτὰ εἰς δύο ποτήρια, ὡς κάμνομεν, ὅταν κατασκευάζωμεν λεμονάδαν· οὕτω κορέννυνται ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος.

Ὅπου φύονται αἱ λεπτοκαρύαι, αἱ φηγοὶ, ἡ δρῦς, οἱ πρῖνοι, τὸ ὕδωρ εἶναι κάλλιστον, καθὼς ἐπίσης τὰ πετρώδη μέρη, τὰ ἀρχέγονα ὄρη καὶ οἱ πρόποδες αὐτῶν δίδουσιν ἐξαίρετον ὕδωρ. Ἐκεῖνο δὲ, ὅπερ ῥέει διὰ τιτανωδῶν λίθων ἢ στρωμάτων γύψου, ἔχει ἰδιάζουσάν τινα γεῦσιν καὶ εἶναι ἀκατάλληλον.

Φρεάτιον ὕδωρ. Ὅ,τι εἴπομεν περὶ τῶν ὑδάτων τῶν πηγῶν, ἐφαρμόζεται καὶ περὶ τῶν φρεάτων, Καὶ ταῦτα διαφέρουσι κατὰ τὴν φύσιν τῆς γῆς, ἐν ᾗ ἐσκάφησαν τὰ φρέατα. Τὰ ἐν ἀργιλλώδει γῇ (ἀσπρόχωμα) ἔχουσι καλήτερον ὕδωρ· ὅσον περισσότερον ἀντλοῦσιν ἔκ τινος φρέατος, τόσον τὸ ὕδωρ αὐτοῦ γίνεται καλήτερον. Ὕδατά τινα φρεάτεια εἰσὶν ὑφάλμυρα· ἄλλα ἐμπεριέχουσι μεγάλην ποσότητα ἁλάτων τιτάνου κατ' ἐξοχὴν γύψου, καὶ ἄλλα γέμουσιν ὀργανικῶν ὑλῶν. Ἐν γένει τὸ φρεάτειον ὕδωρ εἶναι κατώτερον τοῦ τῶν πηγῶν, διότι τὸ μὲν πρῶτον δίδει ἡ γῆ βία, τὸ δὲ δεύτερον τὸ ἐμεῖ ὡς κατάλληλον.

Ὄμβριον ὕδωρ. Τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς εἶναι σχεδὸν δῳλισμένον ὕδωρ, πλὴν οὐχὶ καθαρὸν, ὡς τὸ διὰ τῆς τέχνης· ἐὰν ἦτο καθαρῶς δῳλισμένον, ἤθελεν εἶσθαι ἀκατάλληλον πρὸς πόσιν.

Τὸ συλλεγόμενον ἐν μέσῳ τῶν θαλασσῶν εἶναι κατώτερον τοῦ ἐν τῇ ξηρᾷ, διότι δὲν ἐμπεριέχει ἅλατα. Εἰς τοὺς δυσύδρους τόπους ὁ ἄνθρωπος ἀναγκάζεται, νὰ πίνῃ τῆς βροχῆς τὸ ὕδωρ· πρέπει ὅμως νὰ συλλέγηται μετὰ τὴν πρώτην βροχήν.

Τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς εἶναι κατώτερον τοῦ τῶν ἐχόντων καλὸν ὕδωρ ποταμῶν καὶ πηγῶν. Ταῦτο πρέπει νὰ συλλέγηται εἰς δεξαμενὰς (στέρνας) καὶ οὐδέποτε εἰς ἐκ κασσιτέρου ἢ μολύβδου ἀγγεῖα. Τὰ ἐκ ψευδαργύρου ἀγγεῖα οὐδεμίαν τῷ ὕδατι ἐπιφέρουσι βλάβην. Τὸ συλλεγόμενον εἰς νέας στέρνας ἐμπεριέχει μεγάλην ποσότητα ἁλάτων τιτάνου, διὸ εἶναι δύσπεπτον καὶ ὀλίγον θολερόν.

Λιμναῖον ὕδωρ. Αἱ λίμναι, αἵτινες ἔχουσιν ἐπιῤῥύσεις καὶ ἀποῤῥύσεις, ἔχουσι καλὸν ὕδωρ, καθὼς καὶ ἐκεῖναι, αἵτινες ἔχουσι μόνον ἀποῤῥύσεις· αἱ δὲ μὴ ἔχουσαι ἐπιῤῥύσεις ἢ ἀποῤῥύσεις ἔχουσι κατώτερον ὕδωρ. Ἐν γένει αἱ λίμναι, ἐὰν μὲν ὦσι μεγάλαι καὶ δὲν σχηματίζωσιν εἰς τὰ ἄκρα ἕλη, ἔχουσι καλὸν ὕδωρ, ἐὰν δὲ μικραὶ καὶ εἰς τὰ ἄκρα ἑλώδεις, νοσηρόν.

Οἱ κάτοικοι τῶν παραλίμνων πόλεων καὶ χωρίων, ἐν ἐλλείψει πηγαίων ὑδάτων, ὡς συμβαίνει ἐν Καστορίᾳ, πίνουσιν ἐκ τῆς λίμνης των, οὗτοι ἐὰν θέλωσι νὰ πίνωσιν ἐξαίρετον ὕδωρ, ἂς προμηθευθῶσι βουκάλιόν τι λίαν, ὡς λέγουσιν, εὔφυες, ἐφευρεθὲν ὑπὸ τοῦ Polli, ἢ μηχανήν τινα τοῦ Kreill, δι' ὧν δύνανται τὸ θέρος ν' ἀντλήσωσιν ἐκ τινος βαθύτητος τῆς λίμνης τὸν ψυχρότατον καὶ καθαρώτατον ὕδωρ.

Ἑλώδη ὕδατα. Τὰ ὕδατα τῶν ἑλῶν εἰσὶ τὰ χείριστα πάντων τῶν ἐπὶ γῆς ὑδάτων, διότι εἰσὶ πλήρη ὀργανικῶν ὑλῶν, ἐνίοτε δὲ φαίνεται, ὅτι ἐμπεριέχουσιν ἐξ ἐκείνων τῶν μυστηριωδῶν μιασμάτων, ἅτινα προξενοῦσι τοὺς διαλείποντας πυρετοὺς καὶ τὴν ἑλώδη καχεξίαν.

Τὸ ἐκ τῆς διαλύσεως τῆς χιόνος ὕδωρ εἶναι νοσηρόν, τὸ δὲ ἐκ τοῦ πάγου εἶναι δύσπεπτον. Τὰ ὕδατα τῆς βροχῆς, ἅτινα συλλέγονται εἰς λάκκους, καὶ εἰς τὰ ὁποῖα πίνοντα καθ' ἑκάστην διάφορα ζῶα ἀφίνουσι τὰ περιττώματα αὐτῶν, εἰσὶ καλήτερα τῶν διαυγῶν καὶ κρυσταλλίνων ὑδάτων τῶν ἑλῶν.

Οἱ χαρακτῆρες τοῦ καλοῦ ὕδατος εἰσὶν οἱ ἑξῆς: Δέον νὰ ἦναι διαυγὲς, ἄχρουν, ἄοσμον, ἀεροῦχον, νὰ διαλύῃ τὸν σάπωνα εἰς ἀφρὸν καὶ νὰ ἑψήνῃ τὰ ὄσπρια χωρὶς νὰ σκληρύνῃ αὐτά.

Κατὰ τὸν Dumas, τὸ τιθέμενον ἐπὶ ἕνα μῆνα εἰς θερμὸν δωμάτιον καὶ μὴ ἀλλοιούμενον πρέπει νὰ θεωρῆται ὡς μὴ ἐμπεριέχον ὀργανικὰς ὕλας. Ὅσῳ ταχύτερον λοιπὸν σήπονται τὰ ὕδατα, τόσῳ χειρότερα εἰσίν. Ὅσῳ περισσοτέρας φυσαλίδας παρέχει θερμαινόμενον πόσῳ καλλίτερον εἶναι. Κατὰ τὸν Ἱπποκράτην, τὸ ταχέως θερμαινόμενον καὶ ταχέως ψυχόμενον εἶναι τὸ

καλήτερον. Ὁ θέλων νὰ συγκρίνῃ δύο ὕδατα ἂς ζυγίσῃ αὐτά· τὸ ὑπὸ ἴσον ὄγκον ἐλαφρότερον εἶναι καλήτερον, διότι ἐμπεριέχει ὀλιγώτερα γαιώδη μόρια.

Ἐν καλὸν μέσον, δι' οὗ κωλύεται ἡ σῆψις τοῦ ὕδατος, εἶναι νὰ θέσωμεν ἐν αὐτῷ λαμπροφανῆ σιδήρου τεμάχια, δι' ὧν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ ταράττωμεν τὸ ὕδωρ. Ἡ ὀξείδωσις τοῦ σιδήρου κωλύει τὴν σῆψιν (Reich).

Τὸ πίνειν ψυχρὸν ὕδωρ, ἐν ᾧ εὑρισκόμεθα εἰς ἱδρῶτα, προερχόμενον ἐκ καύσωνος, δὲν εἶναι κινδυνώδες, ὡς ὁ λαὸς καὶ πολλοὶ τῶν ἰατρῶν φρονοῦσι· δυνάμεθα μάλιστα νὰ εἴπωμεν ὅτι, ἀντὶ νὰ φέρῃ τὴν ἐπίσχεσιν τοῦ ἱδρῶτος, αὐξάνει αὐτόν.

Τὸ αὐτὸ παρατηρεῖται καὶ εἰς τὸ τρίτον στάδιον τῶν διαλειπόντων πυρετῶν. Ἡ φύσις οὐδέποτε ἐξαπατᾷ ἡμᾶς ἐν τῷ ἐκφράζεσθαι ἐν ἡμῖν τὰς ἀνάγκας της· ἡμεῖς ὅμως, ἀχάριστοι ὄντες, καταπατοῦμεν πολλάκις τοὺς νόμους αὐτῆς. Οἱ ἱδρωμένοι ἕνεκα ἐργασίας καὶ οἱ κουρασμένοι δὲν πρέπει νὰ πίνωσιν ἀμέσως ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ νὰ πίνωσι μικρὰν ποσότητα καὶ κατ' ὀλίγον, ἀφ' οὗ πρῶτον πλύνωσι τὸ στόμα, τὸ πρόσωπον καὶ τὰς χεῖρας. Οἱ δὲ ἱδρωμένοι ἢ κουρασμένοι ἕνεκα χορροῦ, παιγνιδίου, ἢ ἄλλων κόπων, δύνανται νὰ πίνωσι ψυχρότατον ὕδωρ, ἐὰν ἐξακολουθήσωσιν ἀμέσως νὰ χορεύωσι, νὰ παίζωσι, νὰ περιπατῶσι.

Τὸ πίνειν ὕδωρ χωρὶς νὰ ἔχωμεν δίψαν, καθὼς κάμνουσί τινες ὅταν εὑρίσκωσι καλὰ ὕδατα, προξενεῖ ἀταξίας γαστρικὰς, ἀνορεξίαν, ναυτίαν, ἔμετον, διάῤῥοιαν, ἀσθένειαν τῶν νεύρων καὶ τῶν μυῶν καὶ ἀκράτειαν τῶν οὔρων. Ἔνιοι καθ' ἑκάστην πρωΐαν πίνουσιν ἀρκετὸν ὕδωρ, χάριν, λέγουσι, τῆς ὑγείας των· ἂς μάθωσιν ὅμως, ὅτι ἡ συνήθεια αὕτη εἶναι ἐπιβλαβής. Δύνανται νὰ πίνωσι μόνον ὅταν ἔχωσι δίψαν· ἐὰν ὅμως αὕτη προέρχηται ἐκ συνηθείας, ἂς προσπαθήσωσι κατὰ μικρὸν νὰ τὴν ληξημονήσωσιν. Ὅσοι ὑποφέρουσιν ὑπὸ ὀνειρωγμῶν, δὲν πρέπει πρὸ τοῦ ὕπνου νὰ πίνωσι πολὺ νερόν.

Ἡ ὀλιγωτέρα τοῦ πρέποντος ποσότης τοῦ ὕδατος κωλύει τὴν πέψιν καὶ δὲν διαλύει τὸν χυλὸν καὶ τὰ περιττώματα. Αὕτη, συνδευομένη μετὰ τροφῶν ἁλμυρῶν εἰς τοὺς πλόας, ἐπιφέρει τὸν σκορβοῦτον.

Τὰ παγωτὰ εἰσὶν ἧττον κινδυνώδη τοῦ ψυχροῦ ὕδατος, διότι, λαμβανόμενα κατὰ μικρὰν, δροσίζουσι τὸν στόμαχον κατ' ὀλίγον, ἐν ᾧ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἐπιφέρει περίψυξιν ἀμέσως καὶ διὰ μιᾶς. Ταῦτα δὲν πρέπει νὰ λαμβάνωνται ἐν καιρῷ τῆς πέψεως, διότι κωλύουσιν αὐτήν.

Περὶ ἅλατος.

Πλὴν τοῦ μιλτώδους τῶν ὀδόντων, ὡς λέγουσιν οἱ περὶ τὰ τοιαῦτα δεινοὶ, ὅλοι οἱ ἱστοὶ καὶ ἅλα τὰ ὑγρὰ τοῦ ὀργανισμοῦ ἡμῶν, πρὸ πάντων δὲ τὸ αἷμα καὶ οἱ χόνδροι, ἐμπεριέχουσι μαγειρικὸν ἅλας.

Ἐπειδὴ κατὰ πᾶσαν στιγμὴν χάνομεν διὰ τῶν οὔρων, κόπρων, ἱδρῶτος,

βλέννης κτλ. ποσότητά τινα ἅλατος, ἔπεται ὅτι τὸ ἅλας εἶναι ἀναπόφευκτός τις τροφὴ εἰς τὴν φυσιολογικὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ ἱστορία τοῦ ἅλατος εἶναι ἰσόχρονος τῇ τοῦ ἀνθρώπου, διότι εἰσήχθη ἐξ ἀμνημονεύτων χρόνων εἰς τὸ μαγειρεῖον.

Τὸ ἅλας οὐ μόνον, ὡς εἴπομεν, εἶναι ἀναγκαία τροφή, ἀλλὰ βοηθεῖ καὶ τὴν πέψιν τοῦ λίπους. Ἕνεκα τῆς εὐαρέστου γεύσεως αὐξάνει τὴν ἐκκρισιν τοῦ σιέλου, τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ καὶ ἄλλων ἀναγκαίων ὑγρῶν πρὸς διάλυσιν τῆς τροφῆς.

Τὸ ἅλας αὐξάνει τὰ ἐρυθρὰ σφαιρίδια τοῦ αἵματος καὶ ἐλαττοῖ τὴν ποσότητα τοῦ ὕδατος τοῦ κυκλοφοροῦντος ἐν τῷ αἵματι, καθὼς τὸ ἀπέδειξαν τὰ ὡραῖα πειράματα τοῦ Plouviez, ὅστις ἔσχε τὸ θάρρος νὰ λαμβάνῃ ἐπὶ 735 ἡμέρας κατὰ συνέχειαν ἀπὸ 1 1)2 μέχρι 2 δραχμῶν ἅλατος καθ' ἑκάστην. Ἐν τούτῳ τῷ διαστήματι ἠσθάνθη ὁ τολμηρὸς Plouviez, ὅτι αἱ μὲν δυνάμεις του ἰσχυροποιοῦντο, τὸ δὲ βάρος τοῦ σώματός του ηὔξανεν εἰς τόσον βαθμόν, ὥστε ἠναγκάσθη νὰ φλεβοτομηθῇ πολλάκις ἕνεκα πληθώρας. Φαίνεται ὅτι τοῦ Γερμανικοῦ λαοῦ ἡ ῥήτρα « τὸ ἅλας καὶ ὁ ἄρτος ποιοῦσι τὰς παρειὰς ἐρυθράς », εἶναι ἀληθής. Ὁ Barbier ἀναφέρει ὅτι κύριοί τινες Ῥῶσσοι μὴ δίδοντες, ἕνεκα τῆς μεγάλης των φιλαργυρίας, εἰς τοὺς ὑπηρέτας των ἅλας, εἶδον αὐτοὺς μετά τινα καιρὸν πίπτοντας εἰς μεγίστην ἀδυναμίαν, καὶ τὰ ἔντερά των πλήρη ἑλμίνθων.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν, δῆλον γίνεται, ὅτι ἕκαστος, εἴτε μικρὸς εἴτε μέγας, πρέπει νὰ ἁλατίζῃ τὰς τροφάς του κατὰ τὴν διάθεσίν του. Ὁ ἀγαπῶν τὰ ὀψίσματα ἁλμυρὰ εἶναι σημεῖον ὅτι ὁ ὀργανισμός του ἔχει ἀνάγκην μεγαλητέρας ποσότητος ἅλατος.

Λέγεται ὅτι τὸ ἅλας συντελεῖ εἰς τὴν γονιμότητα καὶ ὅτι αἱ γυναῖκες, αἵτινες τρώγουσι συνήθως τὰς τροφὰς μὲ περισσότερον ἅλας, δὲν ὑποφέρουσιν εἰς τοὺς τοκετούς.

Τὸ ἅλας, εἰσαχθὲν εἰς τὴν ἱερωτέραν θρησκευτικὴν τελετήν, τιμᾶται ὡς προφυλακτικὸν κατὰ τῆς βασκανίας. Αἱ γυναῖκες σταυρόνουσι μεθ' ἅλατος τὰ νήπιά των, ἢ δίδουσιν αὐτοῖς νὰ τρώγωσι μικρὰν ποσότητα, πιστεύουσαι ὅτι ἔχει δύναμιν νὰ προφυλάξῃ αὐτὰ ἐκ τῶν κακῶν ὀφθαλμῶν. Πραγματικῶς εἶναι πολύτιμον προφυλακτικὸν ὄχι ὅμως κατὰ τῆς βασκανίας, ἀλλὰ κατὰ τῶν χοιράδων καὶ τοῦ ῥαχίτου. Τὸ ἅλας δὲν πρέπει νὰ μένῃ, ἀλλ' οὔτε νὰ διαλύηται εἰς μετάλλινα ἀγγεῖα, πρὸ πάντων εἰς χάλκινα, διότι παράγονται πολλάκις ὄλαι δηλητηριώδεις καὶ ἀηδεῖς τῇ γεύσει.

Περὶ ζωϊκῆς τροφῆς ἐν γένει.

Ὅλα τὰ ζῶα δὲν τρώγονται. Οἱ ἀνόητοι καὶ θλιπρεπεῖς Κινέζοι, εἰς τῶν ὁποίων τὴν ἀχανῆ πρωτεύουσαν εἰσήλασαν μετὰ θριάμβου 20 μόνον χιλιάδες Ἀγγλογάλλοι, τρώγουσι τοὺς κύνας, τοὺς γάττους, τοὺς μῦς

τοὺς μεταξοσκώληκας καὶ ἄλλα ζῶα δύσπεπτα καὶ φονεύοντα αὐτοὺς ἐνωρίς.

Τὸ κρέας τῶν σαρκοφάγων ζώων εἶναι δύσπεπτον, δυσώδες, νοσωδέστατον καὶ σκληρόν, τὸ δὲ τῶν ποηφάγων χορηγεῖ τοῖς ἀνθρώποις τὴν πρώτην καὶ τὴν ὑγιεστέραν τῶν τροφῶν.

Ἐξ ὅλων τῶν κρεάτων, ἅτινα μᾶς χορηγοῦσι τὰ διάφορα ζῶα, τὸ εὐπεπτότερον εἶναι τοῦ περιστεριδέως (περιστεράκι), ὕστερον τοῦ νέου πετεινοῦ, εἶτα τοῦ μόσχου, ἔπειτα τοῦ βοὸς, κατόπιν τοῦ κριοῦ, ἔπειτα τοῦ αἰγάγρου, ὕστερον τοῦ ἰχθύος, καὶ κατόπιν τοῦ χοίρου. Ὡς πρὸς τὴν θρεπτικὴν δὲ δύναμιν κατατάττονται ὡς ἑξῆς, ἀρχομένων τῶν θρεπτικωτέρων· νέος πετεινὸς, περιστεριδεὺς, βοῦς, αἰγαγρος, κριὸς, μόσχος, χοῖρος, ἰχθύς. Ἡ ἡλικία, τὸ γένος, ἡ τροφή, τὸ κλίμα καὶ ἡ κίνησις ἔχουσι μεγάλην ἐπιρροὴν εἰς τὴν θρεπτικὴν καὶ πεπτικὴν αὐτῶν δύναμιν. Ὅσῳ νεώτερα τὰ ζῶα, τόσῳ τὸ κρέας αὐτῶν εἶναι εὐπεπτώτερον καὶ ἧττον θρεπτικόν· τὰ ἄῤῥενα ἔχουσι εὐπεπτότερον καὶ θρεπτικότερον κρέας· τὸ τῶν ἀτόκων θηλέων ὅμως εἶναι καλήτερον ἀπὸ τοῦ τῶν ἀῤῥένων. Τὸ κρέας τῶν οἰκιακῶν ζώων εἶναι μὲν παχύτερον, πλὴν δυσπεπτότερον, ἕνεκα τῆς ἀκαταλλήλου τροφῆς. Τὰ ζῶα τὰ βόσκοντα ἐπὶ τῶν ὀρέων ἔχουσιν εὐπεπτότερον κρέας ἀπὸ τῶν μή· διότι πρῶτον μὲν τρώγουσι κατάλληλα χόρτα, δεύτερον δὲ κινοῦνται περισσότερον. Ἐν γένει τὰ κοπιάζοντα ζῶα μᾶς χορηγοῦσι καλήτερον κρέας. Τὰ βόσκοντα εἰς ἑλώδη μέρη ἔχουσι κρέας παχὺ μὲν, πλὴν δύσπεπτον καὶ ἄνοστον.

Διὰ τῆς ζωϊκῆς τροφῆς βελτιοῦνται κράσεις τινὲς, θεραπεύονται νοσήματά τινα καὶ προλαμβάνονται ἄλλα. Ἡ δίαιτα αὕτη αὐξάνει τοὺς σφυγγοὺς, ἐπισπεύδει τὴν ἀνάπτυξιν τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας, ἐνισχύει τοὺς ἄνδρας καὶ ἰσχυροποιεῖ τοὺς μῦς. Φαίνεται ὅτι προφυλάττει τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τῶν χοιραδικῶν νοσημάτων καὶ τῆς φθίσεως. Λέγεται ὅτι ἡ δίαιτα αὕτη αὐξάνει τὸ ἀνάστημα· εἶναι ὅμως λίαν ἀμφίβολον, ἂν συντείνῃ εἰς τὴν μακροβιότητα. Ἡ κατάχρησις τῆς περὶ ἧς ὁ λόγος δίαίτης ἐπιφέρει τὴν πληθώραν, προδιαθέτει εἰς τὰς αἱμορραγίας, ἴσως καὶ εἰς ῥευματικὰ χρόνια νοσήματα. Φαίνεται ὅτι δὲν λαμβάνει μέρος, ὡς πολλοὶ φρονοῦσιν, εἰς τὴν λιθίασιν τῆς οὐροδόχου κύστεως. Ἡ ζωϊκὴ τροφὴ, κατ' ἐξοχὴν δὲ ἡ ἐψημένη, εἶναι ἐμφρακτική. Ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ τρώγῃ μικτὴν τροφὴν, δηλαδὴ ζωϊκὴν καὶ φυτικήν. Ὁ ἀνὴρ ἔχει ἀνάγκην πλειοτέρας ζωϊκῆς, ἡ δὲ γυνὴ ἐξ ἡμισείας. Περὶ τούτου προσεχῶς θὰ ὁμιλήσωμεν ἐκτενέστερον, ἤδη λέγομεν μόνον, ὅτι εἰς τὰ κολλέγια καὶ σπουδαστήρια τῆς Γαλλίας δίδουσιν εἰς μὲν τοὺς ἀπὸ 15—18 ἐτῶν μαθητὰς 50 δραχμὰς κρέατος καθ' ἑκάστην, εἰς τοὺς ἀπὸ 12—15 ἐτῶν 40, εἰς δὲ τοὺς ἀπὸ 9—12 ἐτῶν 35.

Πρὸς εὐκολωτέραν ἐκδαρσιν τῶν σφαζομένων παρ' ἡμῖν ζώων οἱ σφαγεῖς φυσοῦσιν ἢ φυσκόνουσιν αὐτά. Ἡ συνήθεια αὕτη εἶναι λίαν κακὴ, διότι εἰς μὲν τοὺς σφαγεῖς δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἐντεροκήλας. ἴσως καὶ αἱμόπτυσιν,

εἰς δὲ τὴν δημόσιαν ὑγείαν δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Διότι πρῶτον μὲν οἱ σφαγεῖς ἐναποθέτουσιν εἰς τὰς σάρκας τῶν φυσωμένων ζώων τὸ ἐκ τοῦ συφιλιτικοῦ ἢ ἄλλης φύσεως τυχὸν ἐν τῷ στόματι αὐτῶν ἕλκους πῦον· δεύτερον δὲ ἡ ἐκπνοὴ πολλῶν σφαγέων ὄζουσα, προξενεῖ εἰς τὰς σάρκας τῶν ζώων οὐσίαν τινὰ ἀηδεστάτην. Καλὸν εἶναι ὅθεν ν' ἀπαγορευθῇ, ὡς πρὸ πολλοῦ ἐγένετο ἐν Εὐρώπῃ, διὰ νόμου ἡ οὐδόλως ἀναγκαία αὕτη πρᾶξις ἢ νὰ ἀντικατασταθῇ διὰ τῶν παρὰ ταῖς ἑστίαις ἐν χρήσει ὄντων φυσητηρίων (ἐκ τῆς Ἰατρικῆς Μαλίσσης τῶν Ἀθηνῶν).

Περὶ κρέατος τῶν μηρυκαζόντων ζώων καὶ περὶ ἐδεσμάτων (φαγητῶν).

Ὁ βοῦς ἔχει καλὸν καὶ ὑγιεινὸν κρέας, πρὸ πάντων εἰς τὰ παράλια καὶ εἰς τοὺς πεδινοὺς τόπους.

Ὁ κριὸς ἔχει ἐπίσης νόστιμον, θρεπτικὸν καὶ εὔπεπτον κρέας.

Ὁ τράγος ἔχει κρέας ἧττον εὔπεπτον ἀπὸ τὸ τοῦ βοὸς, κριοῦ καὶ μόσχου. Εἴς τινα ὅμως μέρη τοῦ τράγου τὸ κρέας εἶναι νοστιμώτερον, θρεπτικώτερον καὶ εὐπεπτότερον ἀπὸ τὸ τοῦ κριοῦ καὶ βοός. Τοιοῦτόν τι παρατηρεῖται εἰς τὸ Ἡλιον ὄρος, εἴς τινα μέρη τῶν Καμβουνίων ὀρέων καὶ εἴς τινα τῆς εὐάνδρου Ἠπείρου. Φαίνεται ὅτι τῶν μερῶν τούτων τὰ χόρτα εἰσὶ λίαν κατάλληλα διὰ τοὺς τράγους παρὰ διὰ τοὺς κριοὺς καὶ βόας.

Ὁ μόσχος ἔχει κρέας εὔπεπτον, ἧττον ὅμως θρεπτικὸν ἀπὸ τὸ τοῦ βοὸς, κριοῦ καὶ τράγου.

Ἡ ἀγελὰς, ἥτις σφάζεται παλαιὰ, ἔχει ἄνοστον καὶ δύσπεπτον κρέας. Ἐπίσης καὶ ὁ ταῦρος.

Οἱ μὴ εὐνοῦχοι κριοὶ καὶ τράγοι ἔχουσιν ἄνοστον κρέας καὶ δύσπεπτον. Οἱ ἀμνοὶ, αἱ ἀμνάδες καὶ τὰ ἐρίφια ἔχουσιν ἐξαίρετον κρέας καὶ εὔπεπτον, κατ' ἐξοχὴν δὲ οἱ βόσκοντες καλὰ καὶ κατάλληλα χόρτα. Οὗτοί εἰσι κατάλληλοι εἰς τὴν ἀνάρρωσιν.

Τὰ πρόβατα καὶ αἱ αἶγες ἔχουσι κρέας δύσπεπτον ὅσῳ παλαιότερα, τόσῳ δυσπεπτότερα.

Τὰ σπλάγχνα τῶν μηρυκαζόντων ζώων δίδουσι τροφὴν πολλὰ ὀλίγον διαφέρουσαν ἀπὸ τοῦ κρέατος τῶν ἰδίων ζώων, εἶναι ὅμως δυσπεπτότερα.

Τὸ ἧπαρ καὶ ἡ γλῶσσα εἶναι τὰ εὐπεπτότερα τῶν σπλάγχνων. Ὁ ἐγκέφαλος ἧττον εὔπεπτος τοῦ ἥπατος. Τὰ νεφρὰ μέτρια, ὁ δὲ σπλὴν καὶ οἱ πνεύμονες εἰσὶ δύσπεπτοι. Ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα εἰσὶ δύσπεπτα καὶ ἐπιφέρουσι χαλάρωσιν.

Οἱ ὄρχεις εἰσὶ δύσπεπτοι καὶ ὀλίγον θρεπτικοί.

Τὰ ἀκρωκώλια (πόδες τῶν ζώων) εἰσὶ μὲν εὐπεπτότερα τοῦ κρέατος τῶν ἰδίων ζώων, πλὴν δὲν τρέφουσι, διὸ λαμβανόμενα συνεχῶς προξενοῦσιν ἀδυναμίαν. Τὰ δὲ ἀκρωκώλια δίεφθα (πατσιὰς), ὡς τὰ κατασκευάζουσι συνήθως οἱ κλιβανεῖς (φούρναροι), εἰσὶ λίαν δύσπεπτα.

Τὸ μαγείρευμα τοῦτο εἶναι ἐξαίρετον, κατάλληλον διὰ τὸ ἄριστον, οἰκονομικὸν καὶ εὔπεπτον, ὁπόταν ἀγοράζωμεν τὰ ἀκρωκώλια ἡμεῖς αὐτοὶ καὶ τὰ μαγειρεύωμεν εἰς τὰς οἰκίας μας. Οἱ κλιβανεῖς ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀγοράζουσι τὰ ἀκρωκώλια τῶν ἀθλίων προβάτων καὶ αἰγῶν.

Τὰ κρέατα τῶν γηρασάντων ζώων δέον νὰ ὦσι λίαν ἐφθὰ καὶ νὰ μὴ μαγειρεύωνται ἀμέσως μετὰ τὴν σφαγήν.

Τὰ διεφθαρμένα κρέατα οὐδέποτε πρέπει νὰ τρώγωνται, διότι προξενοῦσι κατάρρουν τοῦ στομάχου καὶ ἀδυναμίαν.

Τὸ κρέας τῶν παχέων ζώων ἔχει διπλασίας θρεπτικὰς ὕλας ἀπὸ τὸ τῶν ἀλιπῶν. Ἓν γένει τὰ παχέα ζῶα μᾶς χορηγοῦσι πάντοτε νοστιμώτερον καὶ θρεπτικώτερον κρέας.

Ὁ θέλων νὰ ἔχῃ παχύτερον βραστὸν δέον νὰ θέσῃ τὸ κρέας εἰς τὸ πῦρ μετὰ θερμοῦ ὕδατος, ὁ δὲ θέλων νὰ ἔχῃ ρόφημα (σούπαν) παχύτερον, μετὰ ψυχροῦ. Παχύτερον ζωμὸν θὰ ἔχωμεν προσέτι, ἐὰν κόψωμεν τὸ κρέας εἰς μικρὰ τεμάχια.

Λίαν συντείνει ὁ τρόπος τοῦ μαγειρεύειν τὰ κρέατα. Τὰ ἔχοντα ἀρώματα αὐξάνουσι τὴν θερμότητα τοῦ σώματος, ἐρεθίζουσι τὰς πεπτικὰς δυνάμεις, ὅθεν βοηθοῦσι τὴν πέψιν.

Αἱ φλογίδες (μπριζόλες) εἰσὶν εὔπεπτοι καὶ θρεπτικαὶ, κατ' ἐξοχὴν δὲ, ἐὰν προηγουμένως κοπανισθῶσιν ὀλίγον. Οἱ μικροὶ βλωμοὶ ἐκ κρέατος εἰσὶ δύσπεπτοι, διότι καταπίνονται ἄνευ μασσήσεως. Τὰ τηγανητὰ ἐδέσματα (φαγητὰ), κατ' ἐξοχὴν δὲ τὰ παχέα, εἰσὶ δύσπεπτα καὶ ὀλίγον θρεπτικά. Ἓν γένει τὰ παχέα, μάλιστα δὲ τὰ ἐμπεριέχοντα παχείας σάλσας, προξενοῦσι δυσπεψίαν καὶ γαστρικισμὸν, διότι τὸ λίπος κωλύει τὴν ὑπὸ τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ πότισιν τοῦ κρέατος. Παρόμοια ἐδέσματα πρέπει νὰ τρώγωμεν πάντοτε θερμὰ καὶ νὰ μὴ πίνωμεν κατόπιν των ψυχρὸν ὕδωρ. Τὰ ζεστὰ ἐδέσματά εἰσιν εὐπεπτότερα τῶν ψυχρῶν, διότι ἡ θερμότης ὄχι μόνον αὐξάνει τὴν ἔκρισιν τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν, ἀλλὰ εὐκολύνει καὶ τὴν ὑπὸ τοῦ γαστρικοῦ ὀξέος πότισιν τῆς τροφῆς. Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν εἴς τινας ὁ καφὲς βοηθεῖ τὴν πέψιν· ἐὰν οὗτοι λάβωσι τὸν καφὲ μετὰ ψυχροῦ ὕδατος, οὐδεμίαν ὠφέλειαν θὰ αἰσθανθῶσιν εἰς τὴν πέψιν.

Τὰ ὀπτὰ (ἐψημένα) κρέατα εἰσὶν εὔπεπτα καὶ θρεπτικά. Ἐὰν ὅμως ἐψηθῶσι παραπολὺ, γίνονται δύσπεπτα. Καλήτερον νὰ ἦναι αἱματόφυρτον παρὰ πολὺ ἐψημένον.

Τὸ πάλαι τὸ ὀπτὸν κρέας ἦταν εἰς μεγάλην ὑπόληψιν, καὶ δικαίως. Τόσον οἱ ἀρχαῖοι, καθὼς καὶ οἱ νεώτεροι Ἕλληνες, τὸ ψήνουσιν εἰς ὀβελούς. Οἱ ἀρχαῖοι οὐδέποτε ἔψηνον ὁλόκληρον τὸ σῶμα τοῦ ζῶου, τὸ ἔκοπτον πάντοτε εἰς μικρὰ τεμάχια.

Ὁ ἐξ ἐλάτης ὀβελὸς εἶναι καλλίτερος, διότι δίδει εἰς τὸ κρέας εὐχάριστον ὀσμήν.

Τὰ μὴ λίαν παχέα φαγητὰ εἰσὶ καὶ εὐπεπτότερα καὶ θρεπτικώτερα, καθὼς καὶ τὰ μὴ λίαν ἐλαιώδη. Ἐν γένει τὰ νοστιμώτερα εἰσὶ καὶ εὐπεπτότερα.

Ἡ ποικιλία τῶν φαγητῶν δὲν εἶναι ὑγιεινὴ, διότι μᾶς παραβιάζει πολλάκις νὰ τρώγωμεν πολὺ, ὅθεν πολλάκις προξενεῖ δυσπεψίαν καὶ νόσους. Ἅπαντες οἱ φιλόσοφοι τῆς κλασικῆς ἀρχαιότητος δὲν μετεχειρίζοντο πολλὰ ἐδέσματα. Ὁ Τιμόθεος, ἀφ' οὗ ἔφαγεν εἰς τὴν λιτὴν τράπεζαν τοῦ Πλάτωνος, εἶπεν. « Οἱ παρὰ Πλάτωνι δειπνοῦντες καὶ τῇ ὑστεραίᾳ καλῶς διάγουσιν», ἠθέλησε δηλαδὴ νὰ εἴπῃ ὅτι δὲν ὑποφέρουσι τὴν ἄλλην ἡμέραν ὑπὸ δυσπεψίας, ὡς συνήθως συμβαίνει τὴν σήμερον εἰς ἐκείνους, οἵτινες φιλεύονται.

Ἡ λιτότης τῶν φαγητῶν διατηρεῖ τὰς δυνάμεις καὶ τῆς πέψεως καὶ τοῦ πνεύματος εἰς ἀνθρᾶν κατάστασιν. Ἐν γένει ὅπου λιτότης, ἐκεῖ καὶ ὑγεία καὶ ὄρεξις, καὶ μακροβιότης, καὶ ἰσχὺς καὶ τέκνα ὡραῖα καὶ φιλελεύθερα· ὅπου δὲ ποικιλία φαγητῶν, ἐκεῖ νοσήματα, ἀνορεξία, ἀδυναμία, χαυνότης τοῦ σώματος καὶ τοῦ αἵματος καὶ ὀλιγοζωΐα.

Τὰ ἐδέσματα, ἅτινα μαγειρεύονται εἰς ἀγγεῖα μὴ καλῶς κασσιτερούμενα, εἰσὶν ἐπιβλαβέστατα εἰς τὴν ὑγείαν μας, πρὸ πάντων δὲ τὰ ὀξέα, τὰ ἁλμυρὰ καὶ τὰ παχέα.

Ὁ ἰδιος κασσίτερος, τὸν ὁποῖον μεταχειρίζονται πρὸς κασσιτέρωσιν τῶν ἀγγείων, ἐνίοτε ἀποβαίνει ἐπικίνδυνος, διότι δὲν εἶναι καλῶς καθαρισμένος ἐκ τοῦ ἀρσενικοῦ. Πολλάκις δυσάρεστά τινα φαινόμενα, ἅτινα πάντοτε ἀποδίδονται εἰς τοὺς σκώληκας τῶν μυιῶν, προέρχονται ἐκ τούτου καὶ ἐκ τῆς μὴ καλῆς κασσιτερώσεως τῶν ἀγγείων. Καλὸν εἶναι λοιπὸν πᾶσα Κυβέρνησις νὰ ἐξετάσῃ τὸν κασσίτερον εἰς τὴν ἐντὸς τοῦ κράτους εἰσαγωγήν. Ἐκ τῶν ῥηθέντων ἕπεται ὅτι τὰ ἀγγεῖα, εἰς ἃ βράζομεν τὰ φαγητὰ, πρέπει νὰ ὦσι καλῶς γανωμένα καὶ μὲ καθαρὸν κασσίτερον· καλὸν εἶναι μάλιστα τὰ τοιαῦτα ἀγγεῖα νὰ ἦναι ἢ πήλινα ἢ σιδηρᾶ γανωμένα, διότι ὁ χαλκὸς εἶναι ἐπικίνδυνος, ἐὰν δὲν ἦναι καλῶς γανωμένα. Τὰ πρὸς μαγείρευμα προσέτι ἀγγεῖα δέον νὰ ὦσι καθαρὰ, διότι τὸ λίπος, διαμένον ἐπὶ τῶν ἀγγείων, ὑπὸ τὴν ἐπιῤῥοὴν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ὀξειδόνει τὰ μέταλλα, πρὸ πάντων τὸν χαλκὸν, παράγον δηλητηριώδη τινὰ πρασινοειδῆ ὕλην. Πρὸς ἀποφυγὴν παντὸς τοιούτου εἴδους κινδύνου καλὸν εἶναι αἱ Κυβερνήσεις νὰ ἐπισκέπτωνται συνεχῶς τὰ ἀγγεῖα τῶν ξενοδοχείων. Περιττὸν ἴσως νὰ εἴπωμεν ὅτι αἱ οἰκοδέσποιναι πρέπει νὰ μὴ ἀφίνωσι τὰ ἀγγεῖα ἀγάνωτα ἢ ἄπλυτα· ἐκεῖναι δὲ, αἵτινες δὲν μαγειρεύουσι, πρέπει νὰ ἐπισκέπτωνται τὸ μαγειρεῖον πολλάκις τῆς ἡμέρας.

Ὁ χοῖρος ἔχει μὲν κρέας νόστιμον, πλὴν εἶναι δύσπεπτον καὶ ἐπιβλαβές, διότι εἶναι πολὺ παχύ. Τοῦ χοίρου τὸ κρέας πρέπει νὰ τρώγηται ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ οὐδέποτε ἐν καιρῷ ἔαρος ἢ θέρους. Πάντοτε πρέπει νὰ γίνηται ὀλίγη χρῆσις τοῦ κρέατος τούτου καὶ οὐδέποτε εἰς μεγάλην ποσότητα, διότι προξενεῖ ἀδυναμίαν, ἐνίοτε δὲ καὶ διάῤῥοιαν.

Τοῦ χοίρου τὸ κρέας, ἐμπεριέχον πολλάκις κυστεοκέρκους, προξενεῖ εἰς τοὺς ἀνθρώπους τὴν ταινίαν. Ἰδοὺ διατί παρὰ τοῖς Μωαμεθανοῖς καὶ Ἰσραηλίταις ἡ ταινία εἶναι σπανία, ἐν ᾧ εἰς τὴν Ἀβυσσινίαν ἅπαντες σχεδὸν οἱ κάτοικοι ἔχουσιν εἰς τὰ ἔντερά των αὐτὴν· αὐτόθι μόνον οἱ τρώγοντες ἰχθύας πιστοὶ πατέρες δὲν ὑποφέρουσιν ἐκ τοῦ σκώληκος τούτου. Ἐν γένει, ἡ ταινία ἀπαντᾶται συνεχῶς εἰς ἐκείνας τὰς ἐπαρχίας, εἰς ἃς οἱ κάτοικοι κάμνουσι μεγάλην χρῆσιν τοῦ χοιρίνου κρέατος. Ὅπως λοιπὸν μὴ περιπέσωσιν ἕνεκα τούτου εἰς τοιοῦτον νόσημα, πρέπει νὰ ἐψήσωσι, νὰ βράσωσι, νὰ ἁλατίσωσι καὶ νὰ καπνίσωσι τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος κρέας λίαν καλῶς· διότι οὕτω φονεύονται οἱ τυχὸν εὑρισκόμενοι ἐν τῷ κρέατι κυστεοκέρκοι. Καὶ τὴν μάχαιραν ἀκόμη, μὲ τὴν ὁποίαν κόπτουσι τὸ κρέας ὄχι μόνον τοῦ χοίρου, ἀλλὰ καὶ τῆς αἰγὸς καὶ τοῦ ταύρου (διότι καὶ τῆς αἰγὸς τὸ κρέας ἐνίοτε, καὶ τοῦ ταύρου σπανιώτερα, ἐμπεριέχει κυστεοκέρκους) δὲν πρέπει νὰ λάβωσιν εἰς τὸ στόμα, ὡς συνειθίζουσι πολλοὶ σφαγεῖς, μάγειροι, καὶ ξενοδόχοι, ἀλλ' οὔτε νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὴν εἰς ἄλλας ἀνάγκας.

Προσέτι εἰς τὰς σάρκας τῶν χοίρων, πρὸ πάντων τῶν διαττωμένων εἰς τὰς οἰκίας, ἀναπτύσσονται ἐνίοτε νηματοειδεῖς τινες σκώληκες (trichina spiralis). Ἡ εἰς τὸν ἀνθρώπινον στόμαχον εἰσαγωγὴ τοιούτου κρέατος παράγει τὴν τριχίασιν, κατ' ἐξοχὴν δὲ, ἐὰν εἰσαχθῇ ὠμόν. Ἰδοὺ διατί ἡ τριχίασις ἀπαντᾶται συνεχέστερον εἰς τοὺς χοιροσφάγους, εἰς τοὺς μαγειρεύοντας χοίρινον κρέας καὶ εἰς ἐκείνους, οἵτινες ἔχουσι τὴν κακὴν συνήθειαν νὰ τρώγωσιν ὠμὸν χοίρινον κρέας ἢ ὀλίγον ἐψημένον, ἐν ᾧ εἰς τοὺς πιστοὺς Ὀθωμανοὺς καὶ Ἑβραίους οὐδέποτε ἀπαντᾶται. Ὅπως μὴ περιπέσωμεν εἰς τοιοῦτον νόσημα, ὅπερ ἐκ μόνης ταύτης τῆς αἰτίας προκύπτει, πρέπει τὸ μὲν κρέας νὰ ἐψήσωμεν καὶ νὰ βράσωμεν καλῶς, τὰ δὲ λουκάνικα καὶ τὸ χοιρομέρι νὰ ἁλατίσωμεν καὶ καπνίσωμεν ἀφθόνως καὶ διὰ πολὺν χρόνον μετὰ μεγάλης ἐπιμελείας· οὐδέποτε δὲ νὰ μεταχειριζώμεθα αὐτὰ πρόσφατα. Ἐὰν ἐξετελεῖτο διὰ τοῦ μικροσκοπίου ἰατρικὴ παρατήρησις εἰς τὰ χοιροσφαγεῖα, ὡς πολλοὶ ἰατροὶ ἐνθέρμως καὶ συνετῶς συμβουλεύουσιν, ἐντὸς ὀλίγου χρόνου ἤθελεν ἐκλείψει ἡ τριχίασις.

Περὶ κρέατος τῶν ἀγρίων ζώων.

Ἡ ἔλαφος, ἡ αἴγαγρος καὶ ὁ λαγωὸς ἔχουσι νόστιμον καὶ ἄλιπον κρέας.

Ὁ ἄγριος χοῖρος ἔχει κρέας θρεπτικώτερον καὶ ἐλαφρότερον τοῦ ἡμέρου.

Ἐν γένει, ὅσῳ νεώτερα καὶ πυχύτερα, τόσῳ καὶ τρυφερώτερα· ὁπόταν δὲ φονεύωνται μετὰ πολὺ τρέξιμον, τὸ κρέας των εἶναι ἧττον τραχύ.

Καλὸν εἶναι τὸ κρέας τῶν ἀγρίων ζώων νὰ μείνῃ εἰς τὸν ἀέρα ἐπὶ δέκα τοὐλάχιστον ὥρας καὶ ὕστερον νὰ μαγειρευθῇ, διότι εἶναι τραχύ.

Περὶ κρέατος τῶν πτηνῶν.

Ὁ νέος πετεινὸς εἶναι λίαν εὔπεπτος καὶ καταλληλος διὰ τοὺς νοσοῦν-

τας. Οἱ ἐρυθροὶ μῦς τῶν σκελῶν καὶ τῆς ῥάχεως αὐτοῦ εἰσὶ μὲν θρεπτικώτεροι, πλὴν ἧττον εὔπεπτοι τῶν λευκῶν μυῶν τοῦ στήθους.

Ἡ ὄρνις εἶναι καλὴ ἐν καιρῷ χειμῶνος· ἡ τῶν χωρικῶν πρέπει νὰ προτιμᾶται, διότι κινεῖται πλειότερον. Αἱ φυλαττόμεναι ὄρνιθες εἰς τὰ ὀρνιθοτροφεῖα ἔχουσι δύσπεπτον κρέας, διότι δὲν κινοῦνται. Ὁ ζωμὸς τῶν ὀρνίθων εἶναι λίαν τονικός.

Λέγεται ὅτι οἱ ἐσθίοντες συχνὰ ὄρνιθας γίνονται ὡραῖοι καὶ ἐράσμιοι.

Οἱ παλαιαὶ πετειναὶ εἰσὶ δύσπεπτοι καὶ ἧττον θρεπτικοὶ τῶν ὀρνίθων. Τὸ δὲ κρέας τῶν καπωνίων, ἤτοι τῶν εὐνούχων πετεινῶν, εἶναι ἐξαίρετον.

Ὁ ἰνδικὸς ἀλεκτρυὼν καὶ ἡ μὴ πολὺ παλαιὰ ὄρνις δίδουσι καλὴν τροφήν.

Ἡ νῆσσα καὶ ὁ χὴν ἔχουσι δύσπεπτον κρέας· ὁ χὴν μάλιστα παριστάνει τὸν χοῖρον ἐν τῷ βασιλείῳ τῶν πτηνῶν.

Αἱ περιστεραὶ ἔχουσι καλὸν κρέας, πρὸ πάντων δὲ αἱ βόσκουσαι εἰς τοὺς ἀγρούς. Ὁ περιστεριδεὺς (περιστεράκι) ἔχει εὐπεπτότερον κρέας ἀπὸ τὸ τοῦ νέου πετεινοῦ.

Αἱ πέρδικες, οἱ φασιανοί, αἱ κίχλαι, καὶ ἅπαν τὸ κυνηγέσιον ἔχουσι κρέας νόστιμον, ἀρωματικὸν, θρεπτικὸν καὶ ἐρεθιστικόν. Αἱ πέρδικες κατὰ τὴν νέαν ἡλικίαν ἔχουσιν εὔπεπτον κρέας. Τὸ κρέας τῶν περδίκων, ὀρνίθων καὶ ἐν γένει τῶν σκληρῶν καὶ παλαιῶν πτηνῶν, καλὸν εἶναι νὰ μένῃ μίαν ἡμέραν καὶ ὕστερον νὰ μαγειρεύηται.

Ὁ σκολόπαξ (μπεκάτσα) τιμᾶται πολὺ διὰ τὸ καλὸν αὐτοῦ κρέας. Ἐν γένει τὰ πτηνὰ ἔχουσιν εὔπεπτον κρέας, διότι κινοῦνται πλειότερον τῶν λοιπῶν ζώων.

Περὶ ἁλμυρῶν κρεάτων.

Τὰ ἁλμυρὰ κρέατα εἶναι ἧττον εὔπεπτα καὶ ὑγιεινὰ τῶν προσφάτων. Τὸ καλήτερον ἁλμυρὸν κρέας εἶναι ἡ κωλῆ (χοιρομέρι). Ὁ ἀλλᾶς (λουκάνικον) εἶναι δύσπεπτος, ὁπόταν δὲ ἦναι σηπτὸς, δύναται νὰ ἦναι καὶ δηλητηριώδης· διότι ἀναπτύσσεται φοσσενικὸν ὀξύ, ὅπερ εἶναι δηλητήριον. Ἐν περιπτώσει ὑποψίας, ἡ ῥὶς εἶναι ὁ καλήτερος ὁδηγός. Ἐν γένει τὸ στόμα οὐδέποτε πρέπει νὰ δεχθῇ τὸ κρέας ὅπερ μυρίζει ἡ ῥὶς· ἰδοὺ διατί ἡ φύσις ἔθηκε τὴν ὄσφρησιν ἐπὶ τοῦ στόματος. Ἡ κωλῆ καὶ ὁ ἀλλᾶς πρέπει νὰ ἁλατίζωνται καὶ νὰ καπνίζωνται καλῶς καὶ ὕστερον νὰ γίνῃ χρῆσις αὐτῶν, διότι ἄλλως παράγουσιν, ὡς ἐν τοῖς ἔμπροσθεν εἴπομεν, τὴν ταινίαν καὶ τὴν τριχίασιν.

Ὁ τάριχος (παστρικᾶς) εἶναι πάντοτε δύσπεπτος, προδιαθέτει δὲ εἰς τὰ μακρὰ θαλάσσια ταξείδια εἰς τὸν σκορβοῦτον.

Ἐν γένει τὰ διατηρημένα κρέατα, ὅσον καὶ ἂν ὦσι καλῶς παρεσκευασμένα, εἰσὶν ἧττον εὔπεπτα καὶ ὑγιεινὰ τῶν προσφάτων. Αἱ κυτίδες, ἃς ἐφεῦρεν ὁ Appert, δύνανται νὰ διατηρῶσι τὰ φαγητὰ ἐπὶ πολλὰ ἔτη. Ὁ Ross ἐπαρουσίασεν εἰς τὴν ἀκαδημίαν τῶν Παρισίων κυτίδας τινὰς θαυμαστὰς,

εἰς τὰς ὁποίας μετὰ δέκα ἓξ ἔτη εὑρέθησαν τὰ ἐδέσματα ἀβλαβῆ καὶ εἰς λαμπρὰν κατάστασιν!

Περὶ ἰχθύων.

Τὸ κρέας τῶν ἰχθύων ἐν γένει εἶναι ἧττον θρεπτικὸν καὶ εὔπεπτον τῶν λοιπῶν ζώων. Οἱ μὴ ἔχοντες λεπίδας ἰχθῦς εἰσὶ δυσπεπτότεροι τῶν ἐχόντων τοιαύτας. Οἱ ἰχθῦς τῶν ἑλῶν εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς, καθὼς καὶ τῶν πάλλα μικρῶν λιμνῶν. Οἱ πετρώδεις ποταμοὶ καὶ λίμναι μᾶς δίδουσι καλοὺς ἰχθύας, ἡ δὲ θάλασσα ἐξαιρέτους. Οἱ ἁλιπεῖς ἰχθῦς εἰσὶ καλοὶ δι' ὅλους, οἱ δὲ παχεῖς κατάλληλοι διὰ τοὺς νευρικούς. Ἐξ ὅλων τῶν μερῶν ταῦ ἰχθύος τὸ τελευταῖον τρίτον εἶναι τὸ εὐπεπτότερον, διότι ἡ οὐρὰ κινεῖται πλειότερον. Λέγεται ὅτι ἡ ἰχθυηρὰ τροφὴ προφυλάττει τὸν ἄνθρωπον ἐκ τῆς φθίσεως.

Ἐκ τῶν ἰχθύων ἡ γλῶσσα, ὁ ῥόμβος (σιάκι), ὁ κωβιὸς, ἡ τρίγλη (μπαρμποῦνι), τὸ χελιδονόψαρον ἔχουσιν εὔπεπτον καὶ εὔχυμον κρέας.

Ὁ κέφαλος, ὁ ἀττακεὺς, ὁ τριχίας (σαρδέλλα), ἡ βάτος κτλ. ἔχουσι δύσπεπτον κρέας. Ἐκ τῶν ᾠῶν τοῦ κεφάλου κατασκευάζεται τὸ αὐγοτάριχον, τὸ ὁποῖον εἰς μικρὰν ποσότητα δὲν εἶναι κακόν.

Ἐκ τῶν ποταμίων ἰχθύων ὁ τρώκτης (πέστροφα) εἶναι ὁ νοστιμώτερος. Τὸ ὄξος εὐκολύνει τὴν πέψιν τῶν ἰχθύων· διὸ καλὸν εἶναι νὰ προσθέτωμεν εἰς τὰ ἐξ ἰχθύων φαγητὰ ξεῖδι.

Οἱ τεταριχευμένοι ἰχθύες εἰσὶ δύσπεπτοι καὶ ἐπιβλαβεῖς τῇ ὑγείᾳ· καλὸν εἶναι ὅθεν νὰ μὴ γίνῃ οὐδέποτε χρῆσις αὐτῶν, διότι παρ' ἡμῖν οἱ ὀλίγον σεσηπότες ταριχεύονται.

Οἱ σεσηπότες εἰσὶν ὀλέθριοι. Οἱ ἰχθῦς σήπονται ἐντὸς ὀλίγων ὡρῶν κατὰ τὸ θέρος, διὸ πρέπει νὰ προσέχωμεν.

Οἱ δηλητηριασμένοι ἰχθῦς εἶναι ἐπίσης ἀρκετὰ ἐπιζήμιοι εἰς τὴν ὑγείαν μας.

Τὰ ἐγχέλια εἰσὶ λίαν δύσπεπτα, καθὼς καὶ ἡ λακέρδα καὶ οἱ σκόμβροι, ὅθεν πρέπει νὰ τὰ τρώγωσιν οἱ ἔχοντες δυνατὸν στόμαχον.

Περὶ ὀστρακοδερμάτων.

Τὰ πρόσφατα ὄστρεα καὶ ἁμὰ εἰσὶν εὔπεπτα.

Ἡ τευθὶς (καλαμάρι), τὰ ὀκταπόδια, τὰ ὀστρίδια, αἱ ἀχινάδες, οἱ κοχλίαι (σαρίγγαλα) εἰσὶν ὅλα δύσπεπτα.

Οἱ κάμμαροι τῶν γλυκέων ὑδάτων εἰσὶν ὑγιεινοί.

Ὁ καρκῖνος (κάβουρας) εἶναι εὐπεπτότερος τῶν καμμάρων (καραβίδων).

Ὁ βάτραχος εἶναι εὔπεπτος, πλὴν ὀλίγον θρεπτικός.

Περὶ ᾠῶν.

Τὰ ᾠὰ εἰσὶν ἐξαίρετα καὶ θρεπτικὰ, κατ' ἐξοχὴν δὲ τὰ πρόσφατα. Τὰ καλήτερα εἰσὶ τῶν περδίκων. Ἐκ δὲ τῶν ᾠῶν τῶν οἰκιακῶν πτηνῶν τὰ τῶν ὀρνίθων εἰσὶ τὰ καλήτερα.

Οἱ Ῥωμαῖοι εἶχον εἰς μεγάλην ὑπόληψιν τὰ ᾠὰ τοῦ ταώ.

Τῆς νήσσης, τῆς χηνὸς καὶ τῆς ἰνδικῆς ὄρνιθος εἰσὶν ἧττον εὔπεπτα τῶν τῆς ὄρνιθος.

Ἡ λέκιθος (κιτρινάδι) εἶναι θρεπτικωτέρα καὶ εὐπεπτοτέρα τοῦ λευκώματος.

Τὰ ἡμίεφθα (μισοβρασμένα) εἰσὶν εὔπεπτα, τὰ δὲ καλῶς ἑψημένα δύσπεπτα. Τὰ τιγανιστὰ ἐπιβλαβῆ· «Πάντων δὲ μοχθηρότερα τὰ τιγανιστὰ» (Παῦλ. Αἰγιν.).

Τὰ ᾠὰ, λαμβανόμενα συνεχῶς, ἐρεθίζουσι τὰ ὄργανα τῆς γέννας, διὰ τοῦτον τὸν λόγον κατατάττονται μεταξὺ τῶν ἀφροδισιακῶν τροφῶν.

Περὶ γάλακτος.

Τὸ γάλα εἶναι τροφὴ, ἅμα δὲ καὶ ποτόν. Οἱ κάτοικοι τῆς Τουρκίας καὶ Ἑλλάδος ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον δὲν πέπτουσι καλῶς τὸ γάλα, διότι κάμνουσι σπανίως χρῆσιν αὐτοῦ. Οἱ Εὐρωπαῖοι ἰατροὶ μεταχειρίζονται τὸ γάλα εἰς τινας νόσους, ἐγὼ ὅμως ὁσάκις μετεχειρίσθην αὐτὸ εἰς τὰς αὐτὰς περιςάσεις, μετενόησα.

Τὸ γάλα εἶναι καλὴ τροφὴ διὰ τὰ νήπια καὶ παῖδας, διὰ τοὺς ἔχοντας ὅμως μεγαλητέραν ἡλικίαν εἶναι ἀνεπαρκές. Εἰς πολλοὺς ἄνδρας καὶ γυναῖκας εἶναι ἡ μόνη αἰτία τῆς ἀδυναμίας των. Εἶναι δύσπεπτον εἰς τοὺς ὑποχονδριακοὺς καὶ χολερικούς. Ἐν γένει εἰς ὄντινα δὲν πέπτει αὐτὸ εἶναι ἐπικίνδυνον, διότι προξενεῖ στρόφους, κωλικοπόνους, ἔμετον καὶ διάῤῥοιαν· καλὸν ὅθεν οἱ τοιοῦτοι νὰ μὴ κάμωσιν οὐδόλως χρῆσιν αὐτοῦ. Ὁ στόμαχος ἔχει ἰδιοτροπίας περισσοτέρας ἀπὸ τὰ μυελὰ τῶν γυναικῶν.

Ἐπίσης ἐπικίνδυνον εἶναι καὶ εἰς τινας παῖδας, διότι δὲν πέπτουσιν αὐτὸ οὐδόλως: ἐντεῦθεν οἱ κωλικόπονοι, οἱ σπασμοὶ καὶ ὁ μετεωρισμός· ἐὰν δὲ ἐξακολουθήσωσι τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, μαραίνονται καὶ ἀποθνήσκουσιν.

Ἔνιοι ἀριστῶσι μετ' ἀρκετῆς ποσότητος γάλακτος, χωρὶς νὰ αἰσθάνωνται οὐδεμίαν δυσκολίαν, ἄλλοι δὲ δὲν ὑποφέρουσιν αὐτὸ οὐδόλως· ἡ διαφορὰ αὕτη προέρχεται ἐκ τῆς διαφόρου ποσότητος τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν. Ἕκαστος λοιπὸν ἂς κανονίσῃ τὴν δίαιτάν του οὐ μόνον εἰς τὸ γάλα, ἀλλὰ καὶ εἰς ὅλας τὰς τροφὰς κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας τοῦ στομάχου του. Ἡ ὑγιεινὴ δὲν καταγίνεται περὶ τῶν ἀτομικῶν ἰδιοτροπιῶν τῶν διαφόρων στομάχων.

Εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα τὸ γάλα τῶν προβάτων καὶ τῶν αἰγῶν εἶναι κα-

λὸν καὶ εὔπεπτον μέχρι τέλους μαΐου, ἐκεῖθεν δὲ γίνεται δύσπεπτον καὶ νοσηρόν.

Τὸ γάλα, ἡνωμένον μετὰ ζακχάρου καὶ ἀμύλου, καθίσταται καὶ θρεπτικώτερον καὶ εὐπεπτότερον· ἰδοὺ διατί τὸ ῥιζόγαλον εἶναι εὐπεπτότερον τοῦ γάλακτος.

Πολλοὶ φοβούμενοι μὴ πήξῃ τὸ γάλα ἐν τῷ στομάχῳ, δὲν τρώγουσι κατόπιν αὐτοῦ τὴν δριμεῖαν φυλλιάδα (σαλάταν) καὶ ἄλλα ὀξέα· ἂς μάθωσιν ὅμως ὅτι, ἅμα ὡς εἰσέλθῃ τὸ γάλα ἐν τῷ στομάχῳ, τὰ ὀξέα αὐτοῦ, τὰ ὀξύτερα καὶ τοῦ ὁποῦ λειμωνίου, πηγνύουσιν αὐτὸ ἀμέσως.

Τὸ γάλα δύναται νὰ διατηρηθῇ ὁπωσοῦν, ἐὰν προσθέσωμεν μικρὰν ποσότητα νάτρου διττανθρακικοῦ.

Τὸ γάλα εἶναι βλαβερὸν, ὁπόταν νοσῇ τὸ ζῶον, ὅπερ τὸ δίδει. Ἐνίοτε εἶναι κυάνεον ἢ πικρὸν, κατὰ τὰ ὁποῖα τρώγει τὸ ζῶον χόρτα.

Τὸ γάλα, ὅπερ ἀμέλγεται τὸ ἑσπέρας, ἔχει μείζονα ποσότητα βουτύρου καὶ τυρίνης ἀπὸ τοῦ ἀμελγομένου τὴν πρωΐαν. Ἐκ τοῦ ἀμελγομένου γάλακτος τὸ μὲν πρῶτον εἶναι πτωχότερον βουτύρου καὶ τυρίνης, τὸ δὲ δεύτερον καὶ τελευταῖον εἶναι παχύτερον (Peligot).

Τῆς γυναικὸς τὸ γάλα εἶναι γλυκύτερον, διότι ἐμπεριέχει περισσοτέραν ποσότητα ζακχάρου.

Τῆς ἵππου καὶ ὄνου εἶναι σχεδὸν ὅμοιον μὲ τὸ τῆς γυναικός.

Τοῦ προβάτου εἶναι παχὺ, διότι ἐμπεριέχει περισσότερον βούτυρον.

Τῶν αἰγῶν εἶναι εὐπεπτότερον τοῦ τῶν προβάτων, διότι ἐμπεριέχει μείζονα ποσότητα ὕδατος καὶ εἶναι ἧττον παχύ.

Τῆς καμήλου καὶ βουβαλίδος εἶναι ἐξαίρετον. Τὰ τῆς βουβαλίδος μάλιστα εἶναι, ὡς λέγεται, κατάλληλον νὰ ἑνωθῇ μετὰ τοῦ καφέ.

Τῆς ἀγελάδος εἶναι ἧττον δύσπεπτον τοῦ προβάτου καὶ τῆς αἰγὸς, διότι ἐμπεριέχει ὀλιγώτερον βούτυρον.

Ἰδοὺ τὰ συστατικὰ τοῦ γάλακτος τῶν διαφόρων ζώων, κατὰ τὰ πειράματα τοῦ Vernois καὶ Becquerel.

Ζῶα.	Ὕδωρ.	Γαλακτικὸν ζάκχαρον.	Τυρίνην καί τινας ὕλας.	Βούτυρον.
Γυνή.	889	43 64]100	39 24]100	26 66]100
Ἀγελάς.	864	38	55 15]100	36 12]100
Ὄνος.	889	50	36 65]100	18 35]100
Αἴξ.	844	36 91]100	55 10]100	56 87]100
Ἵππος.	904	32 76]100	33 35]100	24 36]100
Πρόβατον.	832	34 40]100	69 78]100	51 30]100

Τὸ πρωτόγαλα (κολάστρα) εἶναι δύσπεπτον καὶ ὀλίγον θρεπτικόν. Τὸ ἀνθόγαλον (καϊμάκι) ἄλλο δὲν εἶναι εἰ μὴ βούτυρον· εἶναι δὲ ἐξαίρετον καὶ ὠφέλιμον εἰς ὄντινα τὸ χωνεύει.

Ὁ ὀρρὸς, ὡς μὴ ἐμπεριέχων μήτε βούτυραν μήτε τυρίνην, εἶναι ποτὸν χρήσιμον εἰς τὰς χρονίας φλογώσεις τοῦ στήθους καὶ εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν.

Τὸ ὀξύγαλον (γιαούρτι) εἶναι ὑγιεινόν· τὸ τοῦ παρὰ τῷ Μετσόβῳ ὀροπεδίου τοῦ Πίνδου εἶναι ὀνομαστὸν διὰ τὴν γλυκύτητά του. Τοῦτο δύναται νὰ χάσῃ τὴν ὀξύτητα αὐτοῦ, ἐὰν προσθέσωμεν μικρὰν ποσότητα νάτρου διττανθρακικοῦ καὶ βράσωμεν αὐτό.

Τὸ ξυνόγαλον εἶναι ἐπίσης ὑγιεινὸν, δροσιστικὸν καὶ εὔπεπτον, πλὴν οὐδόλως θρεπτικόν.

Περὶ τυρίου.

Καίτοι τὸ τυρίον εἶναι συχνὴ τροφὴ, ἰδίως μεταξὺ τοῦ λαοῦ, οἱ χημικοὶ ὅμως καὶ οἱ ὑγειονόμοι ὀλίγον ἐμελέτησαν καὶ ἐξήτασαν αὐτό. Τὸ τυρίον, λαμβανόμενον εἰς μικρὰν ποσότητα καὶ εἰς τὸ τέλος τῆς τραπέζης, ἐρεθίζει τὸν στόμαχον εἰς τρόπον, ὥστε ἐκρέουσι περισσότερα ὑγρά· ὅθεν βοηθεῖ τὴν πέψιν. Οἱ ἐργάται καὶ οἱ χωρικοὶ πέπτουσιν αὐτὸν εὐκολώτερον, διότι ἐργάζονται εἰς ἐλεύθερον ἀέρα. Τὸ πολὺ παλαιὸν, τὸ δριμὺ καὶ τὸ διεφθαρμένον προξενεῖ πόνους εἰς τὸν στόμαχον καὶ ἐνίοτε συμπτώματα δηλητηριάσεως.

Τὸ λίαν πρόσφατον δὲν εἶναι τόσον εὔπεπτον, ὡς δοξάζεται. Τὰ ἡμέτερα τυρία εἰσὶν εὐπεπτότερα τῶν Εὐρωπαϊκῶν. Τὸ κασκαβάλι εἶναι λίαν δύσπεπτον καὶ οὐδόλως θρεπτικόν. Τὰ μανούρια εἶναι θρεπτικὰ καὶ ὅμοια, ὡς πρὸς τὴν πέψιν, μὲ τὰ εἰς τοὺς ἀσκοὺς τυρία. Πρέπει νὰ ἀφαιρέσωμεν δὶς τῆς ἑβδομάδος τὸν ἐν τοῖς ἀσκοῖς ἀέρα· διότι διαφθείρει τὸ τυρίον καὶ γίνεται ἐπιβλαβές.

Ὅπως μὴ διαφθαρῇ τὸ τυρίον, πρέπει ἐν καιρῷ τῆς κατασκευῆς νὰ στραγγίζηται καλῶς ἐκ τοῦ ὀρροῦ καὶ νὰ μὴ ἀφήσωμεν τὸ πεπηγμένον γάλα ἐπὶ πολὺ εἰς τὸν ἀέρα, πρὶν ἁλατισθῇ, ἀλλ' οὔτε ἀφ' οὗ ἁλατισθῇ, πρέπει νὰ θέσωμεν αὐτὸ εἰς μέρη ὑγρὰ καὶ μὴ εὐάερα.

Ἐν γένει, τὸ πολὺ παλαιὸν, τὸ ἔχον πολλὰς τρύπας, τὸ πολὺ σκληρὸν καὶ τὸ πολὺ ἁλατισμένον τυρίον δὲν εἶναι καλόν.

Τὸ τυρίον τῶν ὀρέων εἶναι καλήτερον τοῦ τῶν πεδιάδων· τὸ τῶν φαλακρῶν ὀρέων εἶναι νοστιμώτερον τοῦ τῶν δασωδῶν.

Τὸ τυρίον καὶ τὸ βούτυρον διατηροῦνται ἄφθαρτα ἐπὶ πολὺν χρόνον, ἐὰν ἁλατισθῶσι πρεπόντως.

Περὶ λίπους.

Τὸ εὐπεπτότερον καὶ ὑγιέστερον λίπος εἶναι τὸ βούτυρον. Τόσον οἱ Ἕλ-

ληνες, καθὼς καὶ οἱ Ῥωμαῖοι, δὲν μετεχειρίζοντο αὐτὸ πρὸς βρῶσιν· ταυτὸν ὅμως εἶναι τὸ εὐχρηστότερον λίπος εἰς τὰ μαγειρεῖα. Τὸ βούτυρον ἐγνώρισαν κατὰ πρῶτον οἱ Σκύθαι, ὕστερον οἱ Παίονες καὶ ἔπειτα οἱ Ἕλληνες. Ἄλλοι λέγουσιν ὅτι ὁ Θεσσαλὸς Ἀριστεὶος, ὁ υἱὸς τοῦ Ἀπόλλωνος καὶ τῆς νύμφης Κυρήνης, θυγατέρος τοῦ Πηνειοῦ ποταμοῦ, ἔλαβε γνῶσιν τούτου ἀπὸ τῶν νυμφῶν τῆς Λιβύης. Λαμβανόμενον εἰς μετρίαν ποσότητα, εἶναι θρεπτικόν. Τὸ διεφθαρμένον ἐπιφέρει πόνους καὶ διάρροιαν. Τὸ τῶν δασωδῶν μερῶν, κατ' ἐξοχὴν δὲ τῶν ἐχόντων πρίνους, εἶναι νοστιμώτερον. Τὸ κεκαυμένον βούτυρον εἶναι δύσπεπτον. Ἰδοὺ διατί τὰ τιγανιστὰ ἐδέσματα εἰσὶ δύσπεπτα. Τὸ λίπος τοῦ βοὸς εἶναι ἧττον εὔπεπτον τοῦ βουτύρου· τὸ τοῦ κριοῦ καὶ τράγου δυσπεπτότερον τοῦ τοῦ βοός· τὸ δὲ τῶν προβάτων καὶ αἰγῶν δυσπεπτότερον τοῦ τοῦ κριοῦ καὶ τράγου· τὸ δὲ τοῦ χοίρου εἶναι τὸ χειριστον πάντων.

Τὸ λίπος ἐν γένει εἶναι εὐπεπτότερον τῶν ἐλαίων, διότι ὁμοιάζει τῇ πιμελῇ τοῦ ἀνθρώπου. Λαμβανόμενον εἰς μεγάλην ποσότητα, προξενεῖ βάρος εἰς τὸν στόμαχον· διότι ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ ἐμποδίζῃ τὴν ἔκκρισιν τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν.

Ἡ πέψις τοῦ λίπους γίνεται οὐχὶ ἐν τῷ στομάχῳ, ἀλλὰ ἐν τῷ δωδεκαδακτύλῳ, διὰ τοῦτον τὸν λόγον αἰσθανόμεθα βάρος εἰς τὸν στόμαχον.

Τὸ λίπος καθίσταται εὐπεπτότερον, ἐνούμενον μετὰ τοῦ ἁμύλου. Τὸ λίπος αὐξάνει τὴν ἐνέργειαν τῆς κυκλοφορίας, τὸ δὲ φαινόμενον τοῦτο παρατηρεῖται μετὰ εἴκοσι λεπτά.

Περὶ ἐλαίων.

Τὸ καλήτερον τῶν ἐλαίων εἶναι τὸ τῶν ἐλαιῶν, ὕστερον ἔρχεται τὸ τοῦ σησάμου. Τὸ ἔλαιον τῶν ἀμυγδάλων, τῶν καρύων καὶ τοῦ λίνου εἶναι πολὺ κατώτερον τοῦ τῆς ἐλαίας.

Ἡ μετρία χρῆσις τῶν ἐλαίων συμβάλλει εἰς τὴν πέψιν τῶν φαγητῶν, δέον ὅμως νὰ ἦναι πρόσφατον, καθαρὸν καὶ ἄνευ δυσαρέστου ὀσμῆς ἢ γεύσεως. Ἰδοὺ διατί πολλάκις τὰ μετ' ἐλαίου ἐδέσματα εἰσὶ δύσπεπτα. Τὸ ὠμὸν ἔλαιον συμβάλλει εἰς τὴν πέψιν τῶν ἐδεσμάτων καὶ εἶναι εὔπεπτον· προσθετόμενον ὅμως εἰς τὰ φαγητὰ κεκαυμένον, εἶναι δύσπεπτον καὶ ἐπιβλαβές· ἰδοὺ διατί τὰ μετ' ἐλαίου τιγανιστὰ καὶ πιλάφια εἰσὶ δύσπεπτα.

Τὸ ἔλαιον τοῦ ὀνίσκου (ψαρόλαδον) ἤθελεν εἶσθαι λίαν καλὸν νὰ μετεχειρίζοντο αὐτὸ οἱ ἄνθρωποι εἰς τὰ φαγητὰ τῶν ῥαχιτικῶν καὶ χοιραδικῶν ἀνθρώπων, πρὸ πάντων δὲ τῶν νηπίων καὶ παίδων, ὡς καὶ εἰς τὰ τῶν ἐχόντων ἀδύνατον κρᾶσιν. Τὰ ἔλαια εἰς χάλκινα ἀγγεῖα ἀλλοιοῦνται καὶ γίνονται δηλητηριώδη· διαφθείρονται δὲ, ἐὰν μένωσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Τὰ ἀκάθαρτα καὶ ἔχοντα δυσάρεστον ὀσμὴν ἔλαια καθαρίζονται καὶ γίνονται διαφανῆ, ἐὰν ἑνώσωμεν αὐτὰ μετ' ἴσης ποσότητος ὕδατος, τὸ δὲ σύνολον δυνατὰ ἔν τινι λευκῇ φιάλῃ

ἀνακινῶμεν ἐπὶ πέντε λεπτά· ἐὰν καὶ ἐκ δευτέρου κάμωμεν τὴν πρᾶξιν ταύτην, γίνονται ἔτι καθαρώτερα καὶ διαυγέστερα.

Περὶ δημητριακῶν καρπῶν.

Οἱ δημητριακοὶ καρποὶ τίθενται ὡς πρὸς τὴν θρεπτικὴν αὐτῶν δύναμιν ὡς ἑξῆς: 1ον ὁ σῖτος, 2ον ἡ κριθὴ, 3ον ἡ σίκαλη, 4ον ἡ βρώμη, 5ον ὁ ἀραβόσιτος καὶ 6ον τὸ ὀρύζιον.

Ἰδοὺ αἱ διάφοροι ποσότητες τοῦ ἀμύλου καὶ τῆς φυτοκόλλας, ἅπερ ἐμπεριέχονται εἰς τὸ ἐκ διαφόρων δημητριακῶν καρπῶν ἄλευρον. Ὅσῳ περισσοτέραν φυτοκόλλαν ἐμπεριέχουσιν οἱ διάφοροι δημητριακοὶ καρποὶ, τόσῳ θρεπτικώτεροι εἰσίν.

Ἄλευρον.	Ἄμυλον.	Φυτοκόλλαν.
Ἐκ σίτου.	60—70 τοῖς ἑκατόν.	15—18 τοῖς ἑκατόν.
» σικάλης	50—65 »	12—15 »
» βρόμου.	50—60 »	13—14 »
» κριθῆς.	65—70 »	12—13 »
Ἐξ ἀραβοσίτου.	75—80 »	12 »
» ὀρυζίου.	90—95 »	7 »

Ἡμεῖς ἐπειδὴ συνήθως δὲν μεταχειριζόμεθα εἰ μὴ τὸν σῖτον, τὸν ἀραβόσιτον, τὴν σίκαλην, καὶ τὸ ὀρύζιον, θὰ ὁμιλήσωμεν μόνον περὶ αὐτῶν.

Ὁ σῖτος ἠνέχθη πρώτην φορὰν εἰς τὴν Ἑλλάδα ἀπὸ τὴν Αἴγυπτον πολλὰ ἔτη πρὸ τοῦ Ὁμήρου. Ὁ ἐκ σίτου ἄρτος εἶναι ὁ καλήτερος πάντων. Ὁ βαρύτερος σῖτος (ὑπὸ ἴσον ὄγκον λαμβανόμενος), καθὼς καὶ ὁ φυόμενος εἰς θερμὰ κλίματα, εἶναι θρεπτικώτερος, διότι ἐμπεριέχει περισσοτέραν φυτοκόλλαν.

Οἱ σπόροι τοῦ σίτου βρασμένοι εἰσὶ θρεπτικώτεροι τοῦ ἐκ σίτου ἄρτου, πλὴν δυσπεπτότεροι. Ἡ ζύμωσις ἀποκαθίστησι τὸ ἄλευρον ἧττον μὲν θρεπτικὸν, εὐπεπτότερον ὅμως, ὅθεν ὁ ἄζυμος ἄρτος εἶναι μὲν δυσπεπτότερος, πλὴν θρεπτικώτερος.

Περὶ τούτου καὶ οἱ νεώτεροι τέλος ἐσυμφώνησαν μετὰ τοῦ γέροντος Ἱπποκράτους, λέγοντος· «ὁ μὲν ἄζυμος ἄρτος διαχωρέει μὲν ἧσσον, τρέφει δὲ μᾶλλον».

Περιττὸν νὰ εἴπωμεν περὶ τῆς ζυμώσεως τοῦ ἄρτου, καθότι αἱ ἔχουσαι ἐργατικὰς χεῖρας γυναῖκες καὶ οἱ προσεκτικοὶ ἀρτοποιοὶ γνωρίζουσι τὴν τέχνην ταύτην.

Ὁ μὴ καλῶς ζυμωμένος εἶναι βλαπτικός.

Ὁ ἀραβόσιτος ἐγνώσθη εἰς τὸν παλαιὸν κόσμον μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν τῆς Ἀμερικῆς. Ὁ ἐξ αὐτοῦ ἄρτος εἶναι δυσπεπτότερος καὶ ἧττον θρεπτικὸς τοῦ ἐκ σίτου.

Εἰς τὴν Θεσσαλίαν, Ἤπειρον καὶ Ἀλβανίαν κάμνουσιν οἱ πλειότεροι τῶν κατοίκων μεγάλην χρῆσιν τοῦ ἄρτου τούτου. Οὐδεμία διαφορὰ σχεδὸν παρατηρεῖται μεταξὺ τῶν τρωγόντων ἄρτον ἐκ σίτου, καὶ τῶν ἐξ ἀραβοσίτου, ἐν ᾧ κατοικοῦσιν εἰς τὸν αὐτὸν τόπον καὶ ἔχουσι τὰ αὐτὰ ἤθη καὶ ἔθιμα. Ἴσως ὁ ἀραβόσιτος τῆς Θεσσαλίας ἐμπεριέχει περισσότερον ἀπὸ 13 τοῖς ἑκατὸν φυτοκόλλαν.

Φαίνεται ὅτι ὁ ἀραβόσιτος τῶν θερμῶν κλιμάτων εἶναι θρεπτικώτερος τοῦ τῶν ἧττον θερμῶν. Οἱ τῆς ἄνω Ἀλβανίας κάτοικοι (Γκέγκιδες) τρώγουσι τὸ ἐξ ἀραβοσίτου ἄλευρον ἄνευ ζύμης· ἀναμιγνύοντες τὸ ἄλευρον μετὰ ζέοντος ὕδατος, κάμνουσι τὴν πεφιλημένην των κατσαμάκαν. Οἱ Γκέγκιδες οὗτοι εἰσὶν εὔρωστοι· τὸ αἴτιον ὅμως πρέπει νὰ ἀποδοθῇ μᾶλλον εἰς τὴν προκαλουμένην ὑπὸ τῶν ἐπαγγελμάτων αὐτῶν ἐξάσκησιν τῶν μυῶν καὶ εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὸν ὁποῖον ἀναπνέουσι, παρὰ εἰς τὴν κατσαμάκαν, καθὼς κοινῶς πιστεύεται.

Ὁ ἐκ σικάλης (βρίζας) ἄρτος εἶναι σχεδὸν ὅμοιος ὡς πρὸς τὴν θρεπτικὴν δύναμιν μὲ τὸν ἐξ ἀραβοσίτου, πλὴν δυσπεπτότερος. Παρετηρήθη, ὅτι οἱ ἄνθρωποι, οἵτινες τρώγουσιν ἄρτον ἐκ σικάλης, εἰσὶν ἀδύνατοι καὶ νωθροὶ, τοὐλάχιστον τοιοῦτόν τι παρατηρεῖται παρ' ἡμῖν. Ἐνίοτε ὁ ἄρτος οὗτος ἐπιφέρει νόσον τινὰ, ἐργοτισμὸν καλουμένην.

Ἡ ἦρα προξενεῖ θάμβος, σκοτοδινίασιν, σπασμοὺς καὶ παραφροσύνην· διὸ ὁ σῖτος πρέπει νὰ καθαρίζηται καλῶς ἐκ ταύτης.

Ὁ ἄρτος, ὅστις ἐμπεριέχει μικρὰν ποσότητα πιτύρων, εἶναι ὑγιέστερος καὶ θρεπτικώτερος τοῦ λευκοῦ, διὰ τοῦτον τὸν λόγον προσφέρουσι τοῖς στρατιώταις μαῦρον ἄρτον, δηλαδὴ ἐμπεριέχοντα πίτυρα. Ὁ πολὺ λευκὸς ἄρτος προξενεῖ δυσκοιλιότητα.

Οἱ ὄντες λοιπὸν συνήθως δυσκοίλιοι πρέπει νὰ κοσκινίζωσι τὸ ἄλευρον μὲ ἀραιὰν σῆτταν. Ἡ μεγάλη ὅμως ποσότης πιτύρων βλάπτει τὸν στόμαχον καὶ δύναται νὰ φέρῃ τὴν διάῤῥοιαν. Τινὲς πέπτουσιν εὐκολώτερον τὸν σκληρὸν ἄρτον παρὰ τὸν πρόσφατον. Δὲν εἶναι ἀληθὲς ὅτι ὁ ζεστὸς ἄρτος βλάπτει τὸν στόμαχον· πλειότερον γίγνεται ἐπιζήμιος τοῖς ὀδοῦσι παρὰ τῷ στομάχῳ.

Ὁ ἄρτος εἶναι ἧττον εὔπεπτος καὶ θρεπτικὸς τοῦ κρέατος. Ὁ δίπυρος εἶναι εὔπεπτος. Ὁ εὐρώεις (μουχλιασμένος) εἶναι βλαπτικὸς, καθὼς καὶ ὁ κακῶς ἐψημένος καὶ ὁ μὴ καλῶς ἐζυμωμένος καὶ ὁ ὀξὺς ἕνεκεν ἀρκετῆς ζύμης. Οἱ ἀρτοποιοὶ οἱ πωλοῦντες μὴ ἐντελῶς ἐψημένον ἄρτον πρέπει νὰ παιδεύωνται αὐστηρῶς. Ἧττον βλαπτικὸς εἶναι ὁ ἁλμυρὸς παρὰ ὁ ἀνάλατος.

Τὰ μακαρόνια, ὁ φιδὲς καὶ τὰ διάφορα αὐτῶν εἴδη εἶναι καλὰ, ἀρκεῖ μόνον νὰ ὦσι καλῶς ἐψημένα. Δὲν πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα τὰ πολὺ λε-

πτὰ, διότι καταπίνονται ἄνευ μασήσεως καὶ ἄνευ σιέλου· ὅθεν ἧττον εὔπεπτα. Οἱ τρώγοντες μόνον ἄρτον ὑπόκεινται εἰς πνευματώσεις τῶν ἐντέρων, εἰς χοιραδικὰ καὶ ἄλλα ἀσθενικὰ νοσήματα. Ὁ τραχανᾶς καὶ τὸ πλιγοῦρι εἰσὶ θρεπτικὰ καὶ κατάλληλα.

Ὁ ἄρτος μετὰ λίπους εἶναι δύσπεπτος· ὅθεν τὰ πλακούντια εἶναι δύσπεπτα. Τὰ διάφορα ζυμαρικὰ, ἐν οἷς ἐμβαίνουσιν εἰς μεγάλην ποσότητα τὸ λίπος, τὸ ἄλευρον, τὰ ἀμύγδαλα, τὸ ἄμυλον, τὰ ὠὰ καὶ τὸ τυρίον, εἰσὶ δύσπεπτα. Τὰ καλήτερα εἰσὶ τὰ ἔχοντα ὀλιγώτερα ὠὰ καὶ βούτυρον. Τὸ ζάχαρον εἶναι ἀθῶον. Μεταξὺ τῶν ζυμαρικῶν καὶ πλακουντίων τὰ χειριστὰ εἰσὶ τὰ μὴ ἔχοντα ἀνάγκην μασήσεως.

Τὸ ἄμυλον, τὸ ζάχαρον καὶ τὸ ἔψημα (πετιμέζι) μεταβάλλονται ἐν τῷ γαστροεντερικῷ σωλῆνι εἰς λίπος, ἡ δὲ πέψις αὐτῶν γίνεται ἐν τῷ δωδεκαδακτύλῳ.

Τὸ ὀρύζιον, ὅπερ κατὰ Λινναῖον κατάγεται ἐκ τῆς Αἰθιοπίας, παχύνει μὲν τὸν ἄνθρωπον, πλὴν χαυνοῖ αὐτόν. Οἱ ἄνθρωποι, οἵτινες κάμνουσι μεγάλην χρῆσιν τοῦ σπόρου τούτου καὶ τῶν γεωμήλων, δὲν εἶναι ζωηροὶ, ὅσον ἐκεῖνοι, οἵτινες τρώγουσι κρέας καὶ ἄρτον καὶ πίνουσιν ὀλίγον οἶνον.

Τὸ ὀρύζιον ὀλίγην ἐμπεριέχει φυτοκόλλαν· εἶναι εὔπεπτον, ὅταν ἦναι καλῶς βρασμένον.

Περὶ ὀσπρίων.

Τὰ ὄσπρια ὡς πρὸς τὴν θρεπτικὴν δύναμιν τίθενται μεταξὺ τοῦ ἄρτου καὶ τοῦ κρέατος· διότι ἐμπεριέχουσιν ὀσπρίνην, ἄμυλον καὶ ὅλα τὰ ἅλατα τοῦ αἵματος ἡμῶν· τινὰ τῶν ὀσπρίων ἐμπεριέχουσι καὶ φυτοκόλλαν· οἱ φάσηλοι λ. χ. ἔχουσι 5, 36. Δικαίως ὅθεν ὁ Moles Chott ὠνόμασεν αὐτὰ κρέας τῶν πτωχῶν.

Ἐκ τῶν συστατικῶν τῶν ὀσπρίων ἡ ὀσπρίνη (legumine) εἶναι τὸ θρεπτικώτερον· ὅσῳ λοιπὸν περισσοτέρα ποσότης ὀσπρίνης ἐμπεριέχεται, τόσῳ θρεπτικώτερα εἰσίν.

Οἱ φάσηλοι ἐμπεριέχουσι 18,20 ὀσπρίνην· ὁ πίσος 22,5, ἡ φακὴ 32,0. Τὰ ὄσπρια εἰσὶ δύσπεπτα, ὄχι ὅμως ὡς κοινῶς δοξάζεται. Ἐν γένει ἀποκαθίστανται ἧττον δύσπεπτα, ἐὰν ἀφαιρεθῶσι τὰ λέπυρα (φλοιοὶ) αὐτῶν· δέον ὅθεν νὰ καθαρίζωνται ἐκ τῶν φλοιῶν των, διότι οὗτοι δὲν χωνεύουσι παντελῶς (ἴδε περὶ ὀπωρικῶν).

Δυσπεπτότερά εἰσιν οἱ φάσηλοι (φασούλια) καὶ ὁ κύαμος (κουκκί)· ὁ πίσος (πιζέλι) εἶναι ὁ θρεπτικώτερος καὶ εὐπεπτότερος τῶν ὀσπρίων, μάλιστα ὁ χλωρός. Οἱ λάθηροι εἰσὶν ὅμοιοι τοῖς φασήλοις· τὴν δὲ φακὴν καὶ τὸν ἐρέβινθον δύνανται νὰ τρώγωσι καὶ οἱ ἔχοντες ἀδύνατον στόμαχον, ἀρκεῖ μόνον νὰ τὰ βράσωσι καλῶς καὶ ὡς πρέπει.

Ἐν γένει τὰ χλωρὰ ὄσπρια εἰσὶν ὑγιέστερα καὶ ἧττον δύσπεπτα τῶν ξηρῶν. Τὰ δυσεψητότερα εἰσὶ καὶ δυσπεπτότερα, ἀποκαθίστανται δὲ ἧττον δύσπεπτα, ἐὰν προσθέσωμεν προβάτειον λίπος ἢ ἐλαιόλαδον.

Ἡ φύσις τῶν ἀγρῶν, ἐν οἷς καλλιεργοῦνται τὰ ὄσπρια, ἔχει μεγίστην ἐπιρροὴν εἰς τὴν καλὴν ἢ κακὴν ποιότητα αὐτῶν. Οὕτω λ. χ. τὰ φασούλια, ἅτινα καλλιεργοῦνται εἰς τόπους μετρίως ἀμμώδεις καὶ ἔχοντας χάλικας, βράζουσι καλῶς καὶ εἶναι νόστιμα καὶ ὀπωσοῦν εὔπεπτα. Οἱ ἐρέβινθοι ἀγαπῶσι μέρη λοφώδη, κοπρώδη καὶ ξηρά. Ὅσα ὄσπρια σπείρονται εἰς ἑλώδη μέρη, εἰσὶν ἄνοστα καὶ νοσηρά.

Τὰ ἐμπεριέχοντα ἅλατα τιτανώδη ὕδατα δὲν βράζουσι τὰ ὄσπρια, ἐν ᾧ τὸ ὕδωρ, ὅπερ δὲν ἐμπεριέχει τοιαῦτα ἅλατα, καθώς εἶναι τὸ τῆς βροχῆς καί τινων πηγῶν, διαλύουσι ταῦτα ἐντελῶς. Ταῦτα θέλουσι καλὸν μάγειρον, ὅπως βράσωσι καλῶς. Τὰ ἄνεφθα (ἄβραστα) εἰσὶ βλαπτικὰ εἰς τὴν ὑγείαν μας. Τὰ ὄσπρια εἰσὶ θρεπτικώτερα, ὅταν τρώγωνται μετὰ τοῦ ζωμοῦ αὐτῶν. Οἱ μὴ ἀγαπῶντες λοιπὸν τὸν ζωμὸν, πρέπει νὰ βάλλωσιν αὐτὰ εἰς τὸ πῦρ μὲ βραστὸν ὕδωρ, διότι τοιουτοτρόπως ἡ ὀσπρίνη μένει εἰς αὐτὰ καὶ δὲν διαλύεται εἰς τὸ ὕδωρ.

Ὅλα τὰ ὄσπρια ἐν γένει ἀποκαθίστανται δυσπεπτότερα, ἐὰν προσθέσωμεν ὄξος (ἴδε περὶ ὄξους).

Περὶ γεωμήλων (πατάτα).

Τὰ γεώμηλα ἐγένοντο γνωστὰ ἐν Εὐρώπῃ κατὰ τὸ 1571 ὑπὸ τοῦ πλοιάρχου Franz Drake· κατὰ δὲ τὸ 1586 ὁ πλοίαρχος Walter Raleigh ἔφερεν ἐκ Βιργινίας εἰς τὴν Ἰρλανδίαν μεγάλην ποσότητα γεωμήλων. Ἕνεκα τῆς εἰς πᾶσαν γῆν γονιμότητος καὶ τῆς εὐκόλου καλλιεργείας αὐτῶν ἐξηπλώθησαν εὐκόλως εἰς ὅλην τὴν Εὐρώπην. Οἱ πτωχοὶ ἐπίστευσαν ὅτι εὑρέθη πλέον τὸ κατὰ τῆς αἰτοδείας φάρμακον, πλὴν ἐσχάτως ἀπεδείχθη, ὅτι τὰ γεώμηλα εἶναι πτωχὴ τροφὴ, διότι δὲν τρέφουσι τὸν ἄνθρωπον. Εὐτυχῶς παρ' ἡμῖν γίνεται σπανίως χρῆσις αὐτῶν. Λαμβανόμενα σπανίως, οὐδεμίαν βλάβην ἐπιφέρουσι τῇ ὑγείᾳ, συνεχῶς ὅμως καὶ ἄνευ ἄλλης τροφῆς εὐρύνουσι καὶ χαλῶσι τὸν στόμαχον καὶ ἀποκαταστήνουσιν αὐτὸν ἀκαταλλήλον εἰς τὴν πέψιν τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν. Τὸ φαινόμενον τοῦτο παρετηρήθη εἰς τὰς φρικώδεις σιτοδείας, αἵτινες ἐρήμωσαν τὴν Ὁλλανδίαν, διότι οἱ κάτοικοι αὐτῆς ἐπὶ πολὺν χρόνον ἐλάμβανον ὡς τροφὴν μόνον τὰ γεώμηλα.

Ἐξ ὅλων τούτων εὐκόλως ἐννοεῖ πᾶς τις, ὅτι πρέπει νὰ λαμβάνωμεν σπανίως καὶ εἰς ὀλίγην ποσότητα τὸ ἄχαρι τοῦτο ἔκφυμα.

Τὰ λίαν ἄωρα ἢ τὰ ἀρχίζοντα νὰ βλαστάνωσιν ἐνίοτε εἰσὶ δηλητηριώδη, διότι τότε ἐμπεριέχουσι στρυχνίνην.

Περὶ λαχάνων.

Τὰ λάχανα δὲν εἶναι μὲν θρεπτικὰ, οὐχ ἧττον ὅμως πρέπει νὰ τὰ μεταχειριζώμεθα, διότι ὁ ὀργανισμὸς ἡμῶν ἔχει μεγίστην ἀνάγκην αὐτῶν.

Ταῦτα λεπτύνουσι τὸ αἷμα, αὐξάνουσι τὰ οὖρα, πραΰνουσι τὸν ἐρεθισμὸν τῶν σαρκῶν καὶ ἐλαττοῦσι τὴν θερμότητα τοῦ σώματος.

Τὰ λάχανα ἀποκαθιστῶσι νοστιμωτέρας καὶ εὐπεπτοτέρας ἄλλας τροφὰς καὶ εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κατάλληλα κατὰ τὸ θέρος καὶ εἰς τοὺς αἱματώδεις. Ἐν γένει ὅσῳ ξηρότερος εἶναι ὁ τόπος, εἰς ὃν φύονται, τόσῳ ὑγιέστερά εἰσι καὶ καλλήτερα· ἰδοὺ διατί τὰ ἄγρια λεγόμενα λάχανα εἰσὶν εὐπεπτότερα καὶ ὑγιέστερα ἀπὸ τὰ καλλιεργούμενα ἐν τοῖς κήποις. Ταῦτα γίνονται εὐπεπτότερα, ἐὰν προσθέσωμεν ἀρωματικήν τινα οὐσίαν, καθὼς πιπέρι κτλ.

Οἱ ἀσπάραγοι εἰσὶν ἐξαίρετοι, διότι εἶναι καὶ εὔπεπτοι καὶ θρεπτικοί. Τινὲς φρονοῦσιν, ὅτι θεραπεύουσι τὴν ἀνικανότητα καὶ βραδύνουσι τὰς κινήσεις τῆς καρδίας.

Ἡ κινάρα (ἀγκινάρα) εἶναι ὁμοία τῷ ἀσπαράγῳ.

Τὸ χράνον (ραφανὶς ἀγρία), ἐρεθίζον τὸν βλεννογόνον ὑμένα τοῦ στομάχου, βοηθεῖ τὴν πέψιν· ἔχει καὶ ἐλαφρὰν διουρητικὴν ἐνέργειαν.

Ἡ θρίδαξ (μαροῦλι) εἶναι ἐξαίρετος καὶ ὠμὴ καὶ ἐφθή· ἔχει ἐλαφρὰν ναρκωτικὴν ἐνέργειαν. Οἱ τρώγοντες αὐτὴν συνεχῶς γίνονται ἀσθενεῖς περὶ τὰ ἀφροδίσια· διὰ τοῦτον τὸν λόγον ἐκαλεῖτο ὑπὸ τῶν Πυθαγορείων «Εὐνοῦχος».

Αἱ λαθυρίδες (μπίζια) εἰσὶ λίαν εὔπεπτοι καὶ καλαί, δέον ὅμως νὰ ὦσι τρυφεραί.

Αἱ δομάτες (ἐρωτόμηλα) καὶ ὁ ὀπὸς αὐτῶν εἶναι ὑγιειναὶ καὶ νόστιμαι· αὗται ἐφέρθησαν εἰς τὴν Εὐρώπην ἐκ τῆς Βρασιλίας.

Τὰ σπανάκια (χηνόποδες) εἰσὶν ἐξαίρετα, ὅταν μασῶνται καλῶς, δύσπεπτα δὲ, ὅταν καταπίνωνται ἀμάσητα. Ταῦτα ἐφέρθησαν εἰς τὴν Ἱσπανίαν ἀπὸ τοὺς Σαρακηνοὺς, εἰσήχθησαν δὲ ὑπὸ τῶν μοναχῶν εἰς τὸ μαγειρεῖον κατὰ τὸ 1531.

Ἡ ῥαφανὶς ἢ ῥάφανον πρέπει νὰ τρώγηται μετὰ τὴν τράπεζαν, ἢ ὀλίγον πρὸ τοῦ τέλους. Αὕτη ἐμπεριέχει ἀρκετὸν ζάκχαρον, εἶναι μὲν εὔπεπτος, πλὴν δὲν εἶναι θρεπτικὴ καὶ βλάπτει τοὺς ὀδόντας.

Ἡ κολοκύνθη εἶναι δύσπεπτος· τὰ δὲ κολοκύνθια (κολοκυθάκια) καὶ αἱ κορυφαὶ αὐτῶν εἰσὶν εὔπεπτα.

Ἡ μολόχα εἶναι καλὴ καὶ εὔπεπτος.

Τὸ μάραθρον εἶναι ὀλίγον διουρητικὸν καὶ ὠφέλιμον, ἐὰν ἑνωθῇ μετὰ τῶν ὀσπρίων.

Ἡ κράμβη (κραμβολάχανον) καὶ ἡ ἀνθοκράμβη (κουνοπίδι) εἰσὶ δύσπεπτα, ἐπίσης καὶ τὰ μελιζάνια. Ἡ κράμβη λέγεται ὅτι ὠφελεῖ εἰς τὴν μέθην.

Τὰ πράσσα ὠμὰ μὲν δύσπεπτα, ἐρεθιστικὰ καὶ βλαπτικὰ, ἐφθὰ δὲ εὔπεπτα· ἐπίσης καὶ τὰ κρόμμυα (κρομμύδια).

Τὰ λάπαθα εἰσὶν εὔπεπτα καὶ ὑγιεινά.

Τὰ βλίτα (παζχὰ) ἄνοστά εἰσι καὶ δύσπεπτα καὶ ὀλίγον εὐκοίλια.

Αἱ κνίδαι (τσουκνίδια) εἶναι εὔπεπτοι καὶ ὑγιέσταται.

Τὸ κιχώριον (ῥαδίκια) εἶναι ὑγιεινὸν καὶ τονικόν.

Ἡ ἀνδράχνη (ἀνδράκλα) εἶναι ὑγιεινὴ καὶ καλὴ διὰ σαλάταν.

Τὸ πετροσέλινον (μακεδονήσι), προσθετόμενον εἰς τὰ φαγητὰ, εὐκολύνει τὴν πέψιν αὐτῶν, διότι ἐρεθίζει ὁπωσοῦν τὸν βλεννογόνον ὑμένα τοῦ στομάχου.

Ὁ ἡδύοσμος καὶ τὸ ὀρίγανον εἰσὶ κατάλληλα, προσθετόμενα εἰς τὰ ἐδέσματα, διότι εὐκολύνουσι τὴν πέψιν των. Ταῦτα λαμβανόμενα συνεχῶς, ἀδυνατίζουσι τὴν πρὸς τὰ ἀφροδίσια ὄρεξιν ἀμφοτέρων τῶν φύλων. Προσθετόμενα δὲ ἐπὶ τῶν μαστῶν ἐν εἴδει καταπλασμάτων, κωλύουσι τὴν μεγάλην τοῦ γάλακτος ροήν. Αἱ ἰδιότητες αὗται ὀφείλονται εἰς τὴν ἐμπεριεχομένην ἐν ταύταις μικρὰν ποσότητα καφουρᾶς.

Τὸ κάρδαμον συντείνει εἰς τὴν πέψιν ἄλλων τροφῶν καὶ εἶναι κατάλληλον εἰς τοὺς σκορβουτικούς.

Ἡ κάπαρις ἐρεθίζει ἀρκετὰ τὸν στόμαχον, διὸ εὐκολύνει τὴν πέψιν.

Τὰ σεῦτλα (κοκκινογούλια) ἐμπεριέχουσιν ἀρκετὴν ποσότητα ζακχάρου, διὸ εὔπεπτα καὶ θρεπτικὰ καὶ κατάλληλα εἰς πάντας.

Τὰ σέλινα εἶναι ὁπωσοῦν καλὰ καὶ κατάλληλα μετὰ τῶν ὀσπρίων. Τὰ σέλινα τὸ πάλαι κατετάττοντο μεταξὺ τῶν ῥόδων καὶ τῶν ἰῶν· ἴσως τότε εἶχον εὐώδη ὀσμὴν, διὸ ἐστεφάνουν μὲ φύλλα τοῦ σελίνου τοὺς ἐν ἀγῶσι νικῶντας καὶ τοὺς τάφους τῶν νεκρῶν.

Τὰ στεγνὰ λάχανα, διὰ νὰ μὴ ἀπολέσωσι τὰς ἰδιότητας αὐτῶν, δέον νὰ ξηραίνωνται καλῶς καὶ νὰ διατηρῶνται καλῶς ἐσφιγμένα.

Τὰ σκόρδα εἰσὶ καλὰ, εἴτε ὠμὰ, εἴτε ἐφθά· τὰ ὠμὰ ὅμως εἰσὶ βαρύοσμα καὶ οἱ τρώγοντες αὐτὰ ἔχουσι δυσάρεστον ὀσμὴν, ἥν τινα καταστρέφει τὸ μακεδονήσιον. Τὰ σκόρδα εἰσὶν ἐρεθιστικὰ καὶ ὀλίγον ναρκωτικά. Οἱ κάτοικοι τῆς πατρίδος τοῦ Ἀχιλλέως μεταχειρίζονται συχνὰ τὴν σκοροδάλμην (σκορδαλιὰν) ἐν καιρῷ τῶν κυνοκαυμάτων τοῦ θέρους· διὰ ταύτης διατηροῦνται ὑγιεῖς καὶ σπανίως προσβάλλονται ὑπὸ τῶν διαλειπόντων πυρετῶν.

Οἱ μύκητες (μανιτάρια) εἰσὶ μὲν θρεπτικοὶ, πλὴν δύσπεπτοι, καὶ ἐπιφέρουσιν ἐνίοτε πόνους καὶ διάῤῥοιαν. Οὗτοι εἰσὶ φίλοι τῶν ἡδονῶν τοῦ ἔρωτος. Πρέπει νὰ ἐπιστήσωμεν σύντονον τὴν προσοχὴν ἡμῶν εἰς τὴν ἐκλογὴν αὐτῶν, διότι ὑπάρχουσι καὶ μύκητες δηλητηριώδεις· οἱμὴ δυνάμενοι νὰ διακρίνωσι καλῶς τοὺς δηλητηριώδεις ἀπὸ τοὺς μὴ προτιμότερον εἶναι νὰ ἀπέχωσι τούτων. Οἱ ξηροὶ δὲν διακρίνονται, ὅθεν οἱ ἀγαπῶντες αὐτοὺς πρέπει νὰ τοὺς ξηραίνωσι μόνοι των καὶ οὐδέποτε νὰ ἀγοράσωσι τοιούτους.

Περὶ ὀπωρικῶν.

Τὰ ὀπωρικὰ δὲν τρέφουσι μὲν τὸν ἄνθρωπον, εἰσὶν ὅμως, ὡς τὰ λάχανα, δροσερὰ καὶ ὠφέλιμα.

Ἵνα δώσωμεν τροφὴν εἰς τὸ σῶμα, ὅσην δίδει ἓν αὐγὸν 15 δραμίων, ἀπαιτοῦνται: 183 δράμια κεράσια, ἢ 230 δράμια σταφύλια, ἢ 323 δράμ. χαμοκέρασα, ἢ 420 δρ. μῆλα ἢ 633 δρ. ἀπίδια (Fresenias).

Δὲν πρέπει νὰ καταπίνωμεν τὰ κόκκαλα τῶν κερασίων καὶ ἄλλων ὀπωρικῶν, ἀλλ' οὔτε τοὺς παῖδας ν' ἀφίνωμεν. Καίτοι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον διαβαίνουσιν ἀβλαβῶς τὸν ἐντερικὸν σωλῆνα, ἐνίοτε ὅμως πόνους καὶ ἄλλας βλάβας τῶν ἐντέρων ἐπιφέρουσι. Δὲν πρέπει νὰ τρώγωμεν τοὺς φλοιοὺς τῶν μήλων, φασουλίων, φακῆς, καὶ ἄλλων ὀσπρίων καὶ ὀπωρικῶν. Πᾶσα τροφή, μὴ οὖσα ἱκανὴ καὶ κατάλληλος νὰ θρέψῃ τὸ σῶμα, βαρύνει καὶ ἐνοχλεῖ τὸν γαστροεντερικὸν σωλῆνα ἀνωφελῶς. Ἡ παρουσία τῶν σωμάτων τούτων ἐν τοῖς κοπράνοις πληροφορεῖ ἡμᾶς περὶ τούτου.

Ἐκ τῶν ὀπωρικῶν καλήτερα εἰσὶ τὰ κεράσια, τὰ ροδάκινα, τὰ δαμάσκηνα, τὰ ἀπίδια, τὰ μῆλα, τὰ χαμοκέρασα, τὰ μοῦρα, τὰ ροΐδια (ῥώδια), αἱ σταφυλαὶ καὶ τὰ χρυσόμηλα (πορτογάλλια).

Λίαν δύσπεπτα εἰσὶν οἱ πέπονες, τὰ χειμωνικὰ, τὰ σῦκα, τὰ βερίκοκα, τὰ κορόμβολα, οἱ φοίνικες, τὰ κυδώνια, οἱ αὐκιοι (ἀγγούρια), τὰ σοῦρβα καὶ αἱ ἰσχάδες (ξηρὰ σῦκα).

Τὰ κεράσια ὠνομάσθησαν οὕτω, διότι ὁ Λούκουλλος μετέφερε τὸ 68· π. Χ. κατὰ πρῶτον τὸ δένδρον εἰς τὴν Ῥώμην ἐκ τῆς πόλεως Κερασοῦντος. Ὁ ὀπὸς τῶν ροϊδίων εἶναι δροσιστικὸς, παύει τὴν δίψαν καὶ εἶναι ὀλίγον τι εὐκοίλιος· διὸ δίδεται καὶ εἰς τοὺς πάσχοντας. Οἱ τρυφεροὶ σύκεοι εἰσὶν ἧττον δεσπεπτοι. Τὰ σῦκα εἶχον εἰς μεγάλην ὑπόληψιν οἱ ἀρχαῖοι, οἵτινες ἐδόξαζον ὅτι τρωγόμενα κατόπιν ἰχθύος εἰσὶν ἧττον δύσπεπτα, ὅθεν καὶ ἡ παροιμία: «Σῦκον μετ' ἰχθὺν, ὄσπριον μετὰ κρέα». Τὰ κυδώνια, τὰ κράνα, τὰ ροΐδια καὶ τὰ ὄα (σοῦρβα) εἰσὶ στυπτικά.

Τὰ ἄωρα ὀπωρικὰ ὅλα ἐν γένει εἰσὶ λίαν δύσπεπτα, γίνονται δὲ συχνότατα αἰτία γαστροεντερικῶν φλογώσεων καὶ διαφόρων πυρετῶν· διόπερ δὲν πρέπει ποτὲ νὰ τρώγωνται. Τὰ σῦκα, αἱ ἄωροι σταφυλαὶ καὶ οἱ φοίνικες ἐπιφέρουσι θερμότητα εἰς τὸ ἐπιγάστριον. Τὰ ἄωρα πορτογάλλια καὶ τὰ μοῦρα εἰσὶν ἐρεθιστικὰ, τὰ δὲ ὥριμα δροσιστικά.

Ὁ ζωμὸς τῶν ξηρῶν δαμασκήνων, μήλων, κερασίων, κράνων κ.τ.λ. εἶναι δροσιστικός. Αἱ μὴ ὥριμοι σταφυλαὶ (ἀγουρίδα) ἐπιφέρουσι φλογώσεις τῶν ἐντέρων, διὸ ὁ ὀπὸς αὐτῶν, προστιθέμενος εἰς τὰ ἐδέσματα ἀντὶ τοῦ λεμονίου, εἶναι βλαπτικὸς εἰς πάντας. Τὰ ἐφθὰ κυδώνια εἰσὶν ἧττον δύσπεπτα καὶ στυπτικά.

Τὰ ἐν θερμῷ κλίματι καλλιεργούμενα χειμωνικὰ εἰσὶ λίαν εὔπεπτα, ἦσαν δὲ ἄγνωστα εἰς τοὺς ἀρχαίους.

Ἡ λεμονάδα καὶ πορτογαλλάδα οὐδόλως βλάπτουσι λαμβανόμεναι σπανίως· ἐν καιρῷ θέρους δροσίζουσι τὸν στόμαχον καὶ ὅλον τὸ σῶμα. Ἡ συχνὴ ὅμως χρῆσις αὐτῶν ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον καὶ δύναται νὰ γίνῃ αἰτία δυσπεψίας καὶ διαφόρων νοσημάτων τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Τὰ πορτογάλλια καὶ λεμόνια κατάγονται ἀπὸ τὴν Ἰνδικήν. Τὰ μὲν λεμόνια ἐγένοντο γνωστὰ ἐν Εὐρώπῃ πρὸ Χριστοῦ, ἠγνόουν δὲ τὴν χρῆσιν αὐτῶν

μέχρι τοῦ Γαληνοῦ καὶ οἱ Ἕλληνες καὶ οἱ Ῥωμαῖοι· τὰ δὲ πορτογάλλια μετέφερον οἱ Ἄραβες κατὰ πρῶτον εἰς τὴν Ἱσπανίαν καὶ Πορτογαλλίαν. Ἐπὶ τῆς ἐποχῆς τῶν Σταυροφόρων ἐφέρθη εἰς τὴν Ἑλλάδα τὸ πρῶτον φυτὸν ἐκ Πορτογαλλίας, διὰ τοῦτο ἐπωνομάσθη τὸ δένδρον Πορτογαλλία. Ὁ ὀπὸς τῶν λεμονίων, προσθετόμενος εἰς τὰ φαγητὰ, διεγείρει τὴν ὄρεξιν καὶ συντελεῖ εἰς τὴν πέψιν. Ἐν γένει τὰ ὀπωρικὰ προξενοῦσιν ὀλιγώτερον κακὸν εἰς τοὺς παῖδας καὶ εἰς τὰς γυναῖκας. Τοὺς ἄνδρας καὶ γέροντας βλάπτουσι πολύ. Πρέπει νὰ τρώγωνται πάντοτε μετὰ τὴν πράπεζαν καὶ εἰς ὀλίγην ποσότητα. Ἐν καιρῷ θέρους πολλοὶ ἀρθενοῦσι, διότι τρώγουσι πολλὰ ὀπωρικά.

Εἴς τινας τὰ ὀπωρικὰ ἐπιφέρουσι πόνους καὶ βάρος, οὗτοι δύνανται νὰ μεταχειρισθῶσιν αὐτὰ ἀφόβως, ἐὰν ῥίψωσι κατόπιν των μίαν φιάλην δυνατοῦ οἴνου, ἐμπεριέχοντος ἀρκετὸν οἰνόπνευμα, ὡς εἰσὶν ὁ οἶνος τῆς Μαρσάλλας καὶ ὁ τῆς Σιατίστης, ἡλιαστὸς καλούμενος. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται, ὅτι τὸ «πέπων πάθος πέφυκεν ἄνευ ἀκράτου οἴνου» εἶναι ἀληθέστατον.

Αἱ ἐλαῖαι, ἢ πράσιναι ἢ μελαναὶ, εἰσὶ δύσπεπτοι, δέον ὅθεν νὰ τρώγωνται σπανίως.

Αἱ ἐλαῖαι, ἡ κράμβη, οἱ σύκιοι, αἱ πιπεριαὶ καὶ πολλὰ εἴδη λαχάνων διατηροῦνται διὰ τοῦ ὄξους καὶ ἅλατος. Πολλὰ ἐκ τούτων διὰ τοῦ πρόπου τούτου γίνονται εὐπεπτότερα, διεγείρουσι τὴν ὄρεξιν εἰς ἄλλας τροφὰς καὶ βοηθοῦσι τὴν πέψιν τῶν ὑπὸ δόσιν μετρίαν.

Τὰ κάρυα, τὰ λεπτοκάρυα καὶ τὰ ἀμύγδαλα εἰσὶ δύσπεπτα μὲν, πλὴν θρεπτικά. Τὰ ἀμύγδαλα ἄνευ τοῦ λεπτοῦ αὐτῶν φλοιοῦ εἰσὶν ἧττον δύσπεπτα. Τὰ φρυκτὰ λεπτοκάρυα εἰσὶν ἧττον δύσπεπτα. Τὰ κάρυα εἰσὶν ἧττον δύσπεπτα, ἐὰν ἐκφλοιωθῶσιν διὰ ἐμβρέξεως ἐν θερμῷ ὕδατι, ἐὰν ὦσι νέα καὶ ἐὰν ἐνωθῶσι μετὰ μέλιτος. Τὰ πικρὰ ἀμύγδαλα εἶναι ἐπικίνδυνα. Ἐάν τις φάγῃ ὑπὲρ τὰ 15, ἠμπορεῖ νὰ ἀποθάνῃ, διότι ἐμπεριέχουσιν ὑδροκυανικὸν ὀξύ.

Τὰ ἐκ τῶν σπόρων τῶν ἀμυγδάλων, κολοκύνθων καὶ πεπόνων γαλακτώματα (σομάδες) εἰσὶ δροσιστικὰ καὶ οὐδέποτε βλάπτουσιν, ἐκτὸς μόνον ἐὰν γίνῃ κατάχρησις.

Τὰ κάστανα εἰσὶ μὲν θρεπτικὰ, δύσπεπτα ὅμως.

Περὶ ὄξους (ξειδὶ).

Τὸ ὄξος εὐκολύνει τὴν πέψιν ὅλων τῶν βρωμάτων, πλὴν τῶν ὀσπρίων. ὅθεν οὐδέποτε πρέπει νὰ ἑνώσωμεν τὰ ὄσπρια μετὰ ὄξους, διότι μεταβάλλει τὴν ὀσπρίνην εἰς ὕλην τινὰ ἀδιάλυτον ἐν τῷ γαστρικῷ ὑγρῷ, ὅθεν γίνονται λίαν δύσπεπτα.

Ἰδοὺ διατί παρ' ἡμῖν θεωροῦνται ἐν γένει τὰ ὄσπρια λίαν δύσπεπτα· δέον λοιπὸν νὰ παύσῃ ἡ συνήθεια αὕτη, ἥτις πανταχοῦ σχεδὸν τῆς Ἀνατολῆς ἐπικρατεῖ.

Τὸ ὄξος, λαμβανόμενον εἰς μεγάλην ποσότητα καὶ συχνὰ λεπτύνει τὸ αἷμα καὶ μᾶς κάμνει ἰσχνούς. Τὸ ὄξος καθίστησι τῶν γυναικῶν τὸ γάλα ἧττον θρεπτικόν· δέον ὅθεν ἡ τροφὸς νὰ κάμνῃ σπανίως καὶ ὀλίγην χρῆσιν. Εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κατάλληλον κατὰ τὸ θέρος καὶ εἰς τοὺς πληθωρικούς. Τὸ ὄξος καὶ ὁ ὀπὸς τῶν λεμονίων, προσθετόμενα εἰς τὰ ἐδέσματα, διεγείρουσι τὴν πρὸς βρῶσιν ὄρεξιν. Οἱ ἰχθῦς γίνονται εὐπεπτότεροι μετὰ τοῦ ὄξους.

Τὰ φαγητά, ἅτινα ἐμπεριέχουσιν ὄξος ἢ λεμόνιον, διαφθείρονται ἐὰν μείνωσιν εἰς μεταλλικὰ ἀγγεῖα, διότι τὰ ὀξέα ταῦτα, ἑνούμενα μετὰ τῶν μετάλλων, ἐξ ὧν εἰσὶ κατεσκευασμένα τὰ ἀγγεῖα, παράγουσι δηλητηρίους ὕλας· διὸ πρέπει τὸ φαγητὸν νὰ ἐκκενοῦται ταχέως εἰς πήλινον ἀγγεῖον.

Ἡ συχνὴ χρῆσις τοῦ ὄξους βλάπτει τὴν ὑγείαν μας καὶ ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον.

Περὶ καρυκευμάτων.

Τὰ καρυκεύματα εἰσὶ καταλληλότερα εἰς τὴν διακεκαυμένην ζώνην καὶ κατὰ τὸ θέρος, διότι εἰς τὴν ζώνην ταύτην καὶ κατὰ τὸ θέρος ὁ στόμαχος διάκειται εἰς χαλάρωσιν.

Ὁ ἡδύοσμος, ὁ μαλαθρόσπορος, τὸ κύμινον, ἡ δάφνη, τὸ δενδρολίβανον, τὸ ὀρίγανον, τὸ πεπέρι, τὸ μοσχοκάρυον, τὸ κινάμμωμον, τὰ γαρύφαλα, τὸ σπέρμα τοῦ σινάπεως καὶ τὰ διάφορα εἴδη τῶν μυττωτῶν (μουστάρδων), μετρίως λαμβανόμενα, οὐδεμίαν βλάβην ἐπιφέρουσι τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν. Ὅλα ταῦτα συντείνουσιν εἰς τὴν πέψιν, διότι ἐρεθίζουσι τὸν βλεννογόνον ὑμένα τοῦ στομάχου. Λαμβανόμενα ὅμως εἰς μεγάλην ποσότητα, ἀδυνατίζουσι μετὰ καιρὸν τὸν στόμαχον, ἢ ὁ βλενογόνος ὑμὴν τοῦ στομάχου δὲν αἰσθάνεται πλέον τὸν συνήθη ἐρεθισμόν. Ὁ στόμαχος ἐκείνων, οἵτινες λαμβάνουσι καθεκάστην μεγάλην ποσότητα ἀρωμάτων, δύναται νὰ συγκριθῇ μὲ τὴν ῥίνα ἐκείνων, οἵτινες συνήθως ἐμμυτίζουσι μεγάλην ποσότητα νικοτιανῆς. Ὡς ἡ μύτη τῶν φίλων τῆς ταμβακοθήκης δὲν πταρμίζεται ἀκόμη καὶ ἂν πληρώσωσιν αὐτὴν ταμβάκου, οὕτω καὶ ὁ στόμαχος τῶν φίλων τῶν διαφόρων ἀρωμάτων καὶ μυττωτῶν δὲν ἐρεθίζεται, καὶ ἂν ὑπερβαλλόντως ἀρωματίσωσι τὰς τροφάς των. Δῆλον ὅθεν γίνεται ὅτι τὸ καρυκεύειν πολὺ τὴν τροφὴν ἀντίκειται εἰς τὴν ὑγείαν.

Περὶ ζαχχάρου.

Τὸ ζάκχαρον πρῶτος ὁ μέγας Ἀλέξανδρος ἔπεμψεν εἰς τὴν Ἑλλάδα ἐκ τῆς Ἰνδικῆς.

Τὸ ζάκχαρον, αὐξάνον τὸ γαστρικὸν ὀξύ, βοηθεῖ τὴν πέψιν· ἑνούμενον μετὰ κρέατος, ἀποκαθιστᾷ αὐτὸ εὐπεπτότερον καὶ θρεπτικώτερον, ὥστε προσθέτοντες καρποὺς (ὡς ἐμπεριέχοντας ζάκχαρον τῆς σταφυλῆς), ἢ ζάκχαρον

εἰς τὸ μαγείρευμα τῶν δυσπέπτων κρεάτων, ἀποκαθιστῶμεν αὐτὰ εὐπεπτα, ὑγιεινὰ καὶ θρεπτικά. Τὸ ζάκχαρον βοηθεῖ προσέτι καὶ τὴν ἀναπνοήν· ὅθεν ἀφήσατε, ὦ πατέρες, τοὺς παῖδας νὰ τρώγωσι ζάκχαρον· διότι ἔχουσι πλειοτέραν τῶν ἀνδρῶν ἀνάγκην. Δὲν εἶναι ἀληθὲς ὅτι ἀναπτύσσει τοὺς ἕλμινθας, οὔτε ὅτι προξενεῖ βλάβην εἰς τοὺς ὀδόντας.

Ἀπεδείχθη ὅτι τὸ ζάκχαρον μεταβάλλεται ἐν τῷ γαστροεντερικῷ σωλῆνι εἰς λίπος, καὶ ἡ πέψις αὐτοῦ γίνεται ἐν τῷ δωδεκαδακτύλῳ. Ἡ κατάχρησις τοῦ ζακχάρου ἐπιφέρει ἀνορεξίαν, ὀξεῖς ἐρυγμοὺς καὶ διάῤῥοιαν.

Οἱ ζακχαροπλάσται, ὅπως δώσωσιν εἰς τὰ ζακχαρικά των (κοφφέτα) ὡραῖα χρώματα, ἐνίοτε μεταχειρίζονται δηλητηρίους ὕλας, δέον ὅθεν αἱ ἀρχαὶ νὰ ἐπιτηρῶσι τὰ ζακχαροπωλεῖα.

Τὸ ζάκχαρον τῆς σταφυλῆς εἶναι πάντοτε εἰς μελιτοειδῆ κατάστασιν, εὑρίσκεται δὲ εἰς τὰς σταφυλὰς, εἰς τὸ μέλι καὶ εἰς τοὺς διαφόρους καρπούς. Τὸ ἔψημα (πετμέζι) ἄλλο δὲν εἶναι εἰ μὴ ζάκχαρον σταφυλῆς.

Περὶ μέλιτος.

Εὑρητὴς τοῦ μέλιτος ἐστάθη ὁ Θεσσαλὸς Ἀριστατῖος. Τὸ μέλι εἶναι ὑγιεινὸν διότι ἐμπεριέχει ἀρκετὴν ποσότητα ζακχάρου σταφυλῆς. Ἡ εὐλογημένη μέλισσα κατασκευάζει αὐτὸ ἀπὸ μυρία ὅσα ἄνθη. Τὸ μέλι τοῦ Ὑμηττοῦ τῆς Ἀττικῆς εἶναι ὀνομαστόν.

Ἡ ὀλίγη χρῆσις τοῦ μέλιτος εἶναι ὑγιεινή, ἡ μεγάλη ὅμως ἐπιφέρει πολλὰς διάφορα νοσήματα.

Περὶ φυτικῆς τροφῆς ἐν γένει.

Ἡ φυτικὴ τροφὴ εἶναι κατάλληλος πρὸ πάντων εἰς τοὺς κατοικοῦντας θερμὰ κλίματα καὶ κατὰ τὴν θερινὴν ὥραν. Αὕτη εἶναι παρήγορος εἰς τὴν πωχείαν.

Ἅπαντες οἱ ἄνθρωποι πρέπει νὰ κάμνωσι χρῆσιν καὶ τῆς φυτικῆς διαίτης.

Ὁ Πυθαγόρας, ὁ Ζήνων καὶ πολλοὶ ἄλλοι τῆς κλασικῆς ἀρχαιότητος, οἵτινες διέπρεψαν ἐπ' ἀρετῇ καὶ διανοίᾳ, ἔτρωγον πλειότερα λάχανα, καὶ ὀλιγώτερον κρέας. Ὁ Ἱπποκράτης, ὁ Γαληνὸς, ὁ Ἀριστοτέλης, ὁ Πλάτων καὶ πολλοὶ ἄλλοι δαιμόνιοι ἄνδρες λέγουσιν, ὅτι τὸ εἶδος τῆς τροφῆς μεταβάλλει τὴν φύσιν τοῦ ἀνθρώπου. Οἱ τρώγοντες πλειότερα λάχανα παρὰ κρέας ἔχουσι χαρακτῆρα ἥπιον καὶ εἰρηνικὸν, οἱ δὲ μόνον κρέας, εἰσὶν αὐθάδεις, τολμηροὶ καὶ ἀσελγεῖς. Ἐντεῦθεν φαίνεται ὁρμώμενος ὁ Brillat-Savarin ἔλεγεν. «Εἰπέ μοι τί τρώγεις, ἵνα σοὶ εἴπω, οἷος εἶ».

Ἔχουσιν ἀνάγκην πλειοτέρας φυτικῆς τροφῆς οἱ κατοικοῦντες θερμὰ κλίματα, οἱ οἰνοπόται, οἱ ἀσελγεῖς νέοι, οἱ ῥωμαλέοι, οἱ πληθωρικοὶ καὶ οἱ μοναχοί.

Ἡ φύσις κατὰ τὴν ἄνοιξιν καὶ τὸ θέρος μᾶς δίδει τὰ λάχανα καὶ τοὺς

καρπούς, γνωρίζουσα κάλλιον ἡμῶν, ὅτι ἔχομεν ἀνάγκην αὐτῶν. Ὅθεν ἐν ταύτῃ τῇ ἐπαχῇ πρέπει νὰ τρώγωμεν περισσοτέραν φυτικὴν τροφὴν καὶ ὀλιγώτερον κρέας.

Γνωρίζω πολλοὺς μοναχούς, οἵτινες χαίρουσι λαμπρὰν ὑγείαν, καὶ τοι οὐδέποτε τρώγουσι κρέας, μεταχειρίζονται ὅμως τὸ τυρίον, τὸ ἔλαιον, τὸ γαλα, τὰ ὠὰ, τὸ βούτυρον καὶ τοὺς ἰχθύας. Ἄξιός τις Ἡγούμενος ἱεροῦ τινος Μοναστηρίου ἐν Ἀσπροποτάμῳ ἔλεγέ μοι κατὰ τὸ 1863: Τὸ κρέας καὶ ἡ ἀργία ἀγριαίνουσι τοὺς ὄρχεις, τὰ δὲ λάχανα καὶ ὁ κόπος δαμάζουσιν αὐτούς. Ἰδοὺ διατί δὲν συγχωρῶ νὰ τρώγωσι κρέας οἱ παλήκαροι οὗτοι καλόγηροι (δεικνύων μοι τοὺς μοναχοὺς τοῦ Μοναστηρίου του) καὶ δὲν ἀφίνω αὐτοὺς ἡσύχους οὐδέποτε.

Ἡ παρατεταμένη λαχανοφαγία ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον, ἐλαττοῖ τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ σπέρματος, ἐπιφέρει ἄφορια καὶ ἕλμινθας, ἀδυνατίζει τοὺς μῦς καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν φθίσιν, εἰς τὰς χοιράδας καὶ εἰς τὴν ὀλιγοαιμίαν. Δέον ὅμως νὰ εἰδοποιήσωμεν τοὺς ἀναγνώστας ὅτι τὰ φαινόμενα ταῦτα προέρχονται ὁπόταν τρώγῃ τις ἐπὶ πολὺν χρόνον λάχανα ἄνευ ἐλαίου, ἄνευ τυρίου, ἄνευ βουτύρου κ.τ.λ. Ἐν Ἀγγλίᾳ ὑπάρχει αἵρεσίς τις τῶν λαχανοφάγων καλουμένη, ἥτις πρὸς ὑποστήριξιν τῆς λαχανοφαγίας ἔχει ἰδίας ἐφημερίδας καὶ λέσχας (clubs). Κατὰ τῆς αἱρέσεως ταύτης οἱ θιασῶται τῆς κρεωφαγίας ἐκσφενδονίζουσι πικρὰ βέλη· οὗτοι μεταξὺ ἄλλων ἀναφέρουσι πρὸς ὑποστήριξιν τῆς δόξασίας των τὴν κατὰ τὸ 1817 συμβᾶσαν ἐν Γαλλίᾳ σιτοδείαν, καθ' ἣν, ὡς ἐκ τῆς λαχανοφαγίας, ἀπεβίωσαν χιλιάδες ἀνθρώπων. Μήτε οἱ λαχανοφάγοι ἔχουσι δίκαιον, μήτε οἱ κρεωφάγοι. Ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην τῆς τε ζωϊκῆς καὶ τῆς φυτικῆς τροφῆς· τοῦτο δὲ γίνεται φανερὸν ἐκ τῆς φύσεως τῶν ὀδόντων καὶ τῶν ἐντέρων ἀκόμη. Τὸ μῆκος τῶν ἐντέρων τῆς σαρκοφάγου τίγρεως εἶναι τριπλάσιον τοῦ σώματος αὐτῆς, τοῦ ποηφάγου κριοῦ εἶναι εἴκοσιν ὀκτὼ φορὰς μακρότερον, τοῦ δὲ ἀνθρώπου 6 ἕως 7 φοράς. Ἐκ τούτων ὅθεν ἕπεται ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἵσταται μεταξὺ τῶν σαρκοφάγων καὶ ποηφάγων, δηλ. πρέπει νὰ τρώγῃ ζωϊκὰς καὶ φυτικὰς τροφάς. Ὁ ἄνθρωπος νοσεῖ καὶ ὑποφέρει τρώγων πάντοτε καὶ ἐπὶ πολὺν καιρὸν μόνον λάχανα, καθὼς ἐπίσης βλάπτεται μεταχειριζόμενος διὰ παντὸς ἢ ἐπὶ πολὺν χρόνον κρέας. Ἰδοὺ ἡ ὀρθόδοξος ἡμῶν πίστις ἵσταται νικήτρια ἐν τῷ μέσῳ τῶν δύο τούτων στρατοπέδων (κρεωφάγων καὶ ποηφάγων), τῶν μὴ δυναμένων νὰ λύσωσι τὸ πρόβλημα τῆς τροφῆς τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ πάλαι ποτὲ λοιπὸν οὗτος τῶν Εὐρωπαίων εἶναι περιττὸς, καθότι πρὸ πολλῶν αἰώνων οἱ φιλόσοφοι ἅγιοι Πατέρες ἔλυσαν τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος ζήτημα.

Δέον λοιπὸν τὴν τετάρτην καὶ παρασκευὴν νὰ μετχειριζώμεθα τὰ λάχανα, τοὺς καρποὺς, τὰ ὄστρια κτλ. διότι ὁ ὀργανισμὸς ἡμῶν ἔχει καὶ τῶν τροφῶν τούτων μεγίστην ἀνάγκην. Ὁ παραβαίνων τὴν ἐντολὴν ταύτην μεγάλως βλάπτει τὴν ὑγείαν του.

Περὶ τῆς πεπτικῆς δυνάμεως.

Ἠθελεν εἶσθαι λίαν ὠφέλιμον νὰ προσδιορισθῇ ὁ χρόνος τῆς πέψεως τῶν διαφόρων τροφῶν· πλὴν εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον. Ἡ πεπτικὴ δύναμις διαφέρει μεγάλως οὐ μόνον παρὰ τοῖς διαφόροις ἀτόμοις, ἀλλὰ καὶ παρὰ τῷ αὐτῷ ἀτόμῳ κατὰ τὰς διαφόρους περιστάσεις. Δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀριθμηθῶσιν ἅπασαι αἱ περιστάσεις, αἵτινες ἐπηρεάζουσιν αὐτήν. Ἡ ὄρεξις, ἤτοι ἡ ἐπιθυμία πρὸς βρῶσιν· ἡ ὀργανικὴ ἀναπλήρωσις, ἥτις πάντοτε δὲν εἶναι εἰς τὸν αὐτὸν βαθμὸν, καὶ ἧς ὁ στόμαχος εἶναι πιστὸς διερμηνεύς· ἡ ποσότης τῆς τροφῆς· αἱ διάφοροι ὕλαι, μεθ' ὧν μαγειρεύομεν αὐτάς· ἡ ἕνωσις διαφόρων ἄλλων ὑλῶν, αἵτινες καθ' ἑαυτὰς εἰσὶ δυσδιάλυτοι ἐν τῷ γαστρικῷ ὑγρῷ· ἡ χρῆσις ἢ κατάχρησις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν· αἱ ἠθικαὶ συγκινήσεις· ἡ κίνησις ἢ ἡ ἀκινησία· ὁ ὕπνος ἢ ἡ ἐγρήγορσις· ἡ ἐπιρροὴ τοῦ κλίματος· ταῦτα καὶ πλεῖστα ἄλλα εἰσὶ περιστατικὰ, ἅτινα ἔχουσι μεγίστην ἐπιρροὴν εἰς τὴν μεγαλητέραν ἢ μικροτέραν δύναμιν τῆς πέψεως. Ἰδοὺ παραθέτομεν πίνακα δεικνύοντα τὸν μέσον χρόνον τῆς ἐν τῷ ἀνθρωπίνῳ στομάχῳ πέψεως τῶν διαφόρων τροφῶν, κατὰ τὰ πειράματα τοῦ διδάκτορος Beaumont.

	Ὧραι	Λεπτά.
Ὀρύζιον ἑφθὸν	1	
Τρώκτης (πέστροφα) ἑφθὴ ἢ ἐψημένη	1	30
Μῆλα γλυκὰ καὶ ὥριμα ὠμὰ	1	30
Αἰγάγρου πλευρὰ ἑφθὰ (βρασμένα)	1	35
Ἐγκέφαλος ἑφθὸς	1	45
Γάλα ἑφθὸν	2	
Ἧπαρ πρόσφατον τοῦ βοὸς εἰς τὴν ἐσχάραν	2	
Ὠὰ πρόσφατα ὠμά	2	
Καρποὶ ὀξεῖς καὶ ὥριμοι ὠμοὶ	2	
Δριμεῖα φυλλιὰς (σαλάτα) ἐκ κράμβης	2	
Ὠὰ πρόσφατα ὀπτανά	2	15
Γάλα μὴ ἑφθόν	2	15
Ἰνδικὸς ἀλεκτρυὼν ἥμερος ἑφθός	2	25
Χοῖρος πρὸ μικροῦ ἁλατισμένος ἐψημένος	3	
Κριὸς πρόσφατος ἑφθὸς ἢ εἰς τὴν ἐσχάραν	3	
Φάσηλοι (φασούλια) ἑφθοί	3	
Ἰνδικὸς ἀλεκτρυὼν ἥμερος ἐψημένος	2	30
Χὴν ἄγριος ἐψημένος	2	30
Χοῖρος θηλάζων ἐψημένος	2	30
Ἀρνίον πρόσφατον ἑφθόν	2	30
Περικόμματα (κοψίδια κρέατος) μετὰ ὠῶν τεταραγμένων καὶ ἐψημένων (χιγμὰς) θερμός	2	30

Φάσηλοι χλωροὶ μετὰ τῶν λοβῶν ἐφθοί	2	30
Πλακούντιον καλῶς ἐψημένον	2	30
Καυλοὶ τῆς κράμβης ὠμοί	2	30
Γεώμηλα ἐψημένα	2	30
Ἀλεκτορίσκος ἑφθός	2	15
Βοῦς μετ' ὀλίγου ἅλατος ἑφθός	2	45
Μῆλα ὀξέα σκληρὰ ὠμά	2	50
Ὄστρεα πρόσφατα ὠμά	2	55
Ὠὰ τιγανητά	3	
Ἀνθίας (θαλάσσιός τις ἰχθὺς) ἑφθός	3	
Βοῦς πρόσφατος καὶ ἁλιπὴς ἑφθός	3	
Χοῖρος πρὸ μικροῦ ἁλατισμένος ὠμός	3	
Γεώμηλα ἑφθά	3	30
Ὠὰ πρόσφατα πολὺ ἐψημένα	3	30
» » τιγανητὰ	2	30
Κύαμοι ἑφθοί	3	45
Ἀλέκτωρ ἑφθός	3	
Πλακούντιον εἰς τὸν φοῦρνον	3	
Ὄστρεα πρόσφατα ὀπτανά	3	13
Χοῖρος πρὸ μικροῦ ἁλατισμένος εἰς τὴν ἐσχάραν	3	15
Χοίρου πλευρὰ εἰς τὴν ἐσχάραν	3	15
Κριὸς πρόσφατος ὀπτανός	3	15
Ἄρτος ἐκ σίτου	3	15
Ἀλλὰς (λουκάνικον) εἰς τὴν ἐσχάραν	3	20
Στρουθία ἐψημένα	3	30
Σκυλλόψαρον πρόσφατον ἐψημένον	3	30
Βοῦς πρόσφατος ἅλιπος καὶ σκληρὸς ἐψημένος	3	30
Βούτυρον εἰς διάλυσιν	3	30
Τυρίον παλαιὸν καὶ δυνατὸν ὠμὸν	3	30
Κριὸς ἑφθός	3	30
Ὄστρεα εἰς ῥόφημα	3	30
Ἄρτος λευκὸς πρόσφατος	3	30
Ἀττακεὺς (εἶδος ἰχθύος) ἁλατισμένος ὀπτός	4	
Βοῦς τιγανητός	4	
Μόσχος πρόσφατος ὀπτός	4	
Ἀλέκτωρ οἰκιακὸς ὀπτός	4	
» » ὀπτανός	4	
Νῆσσα οἰκιακὴ ὀπτανή	4	
Καρδία τιγανητή	4	
Βοῦς παλαιὸς, σκληρὸς καὶ ἁλμυρὸς ὀπτός	4	15
Χοῖρος πρὸ μικροῦ ἁλατισμένος τιγανητός	4	15
Ῥόφημα ἐξ ἐγκεφάλου βοός	4	13

Χόνδροι (τριγανὰ) ἑφθοί	4	15
Μόσχος πρόσφατος τιγανητός	4	30
Νῆσσα ἀγρία ὀπτανή	4	30
Λίπος κριοῦ ἑφθὸν	4	30
Τένοντες ἑφθοί	5	30
Λίπος βοὸς προσφάτου ἑφθὸν	5	30

Ἐὰν ἄλλος τις ἤθελε κάμει παρ' ἡμῖν τοιαῦτα πειράματα, πιστεύω, ὅτι ἤθελε παρουσιάσει πολὺ διαφορετικὸν πίνακα, διότι ὁ τρόπος τοῦ κατασκευάζειν τὰ φαγητὰ εἶναι παρ' ἡμῖν διάφορος ἀπὸ τὸν τῶν Εὐρωπαίων.

Ἐκτὸς τούτου μεγίστην ἐπιρροὴν ἔχει εἰς τὴν πέψιν ἡ συχνὴ χρῆσις τροφῶν τινων, λ. χ. οἱ κυνηγοὶ, οἱ τρώγοντες συχνὰ λαγωοὺς, πέπτουσιν αὐτοὺς ταχύτερον ἀπὸ τοὺς κάμνοντας σπανίως χρῆσιν αὐτῶν. Οἱ Εὐρωπαῖοι πέπτουσιν εὐκολώτερον ἐξ ἡμῶν τὸ γάλα, διότι ποιοῦσι μικρόθεν καὶ καθ' ἑκάστην σχεδὸν χρῆσιν αὐτοῦ.

Ὅσοι συνήθως τρώγουσιν εὐπέπτους τροφὰς, ὑποφέρουσι τρώγοντες δυσπέπτους καὶ ἐρεθιστικάς. Καὶ οἱ τρώγοντες συνήθως τροφὰς ἐρεθιστικὰς, δυσπέπτους καὶ μετὰ ἀρωμάτων, δὲν πέπτουσιν εὐκόλως τὰς εὐπέπτους, διότι ὁ στόμαχος τῶν τοιούτων ἔχει ἀνάγκην ἐρεθισμοῦ, ὅπως ἐκρεύσῃ τὴν ἀπαιτουμένην ποσότητα τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ.

Δὲν πρέπει νὰ συγχέωμεν τὴν ταχύτητα τῆς πέψεως μετὰ τῆς ἐπιμόνου πεψεως. Τὸ πλακούντιον λ. χ. πέπτεται μὲν, κατὰ τὸν Beaumont ἐντὸς δύο ἥμισυ ἢ τριῶν ὡρῶν, πλὴν ἡ πέψις εἶναι δύσκολος· ὁ μόσχος ὁ πρόσφατος καὶ ὀπτὸς πέπτεται μὲν ἐντὸς τεσσάρων ὡρῶν, πλὴν ἡ πέψις αὐτοῦ γίνεται ἄνευ δυσκολίας.

Περὶ πνευματωδῶν ποτῶν ἐν γένει ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Τὰ πνευματώδη ποτὰ αὐξάνουσι τὰς κινήσεις τῆς καρδίας, τὰς ἐκκρίσεις τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν, καὶ ἐμμέσως βοηθοῦσι τὴν διάλυσιν τῆς τροφῆς. Ἐξάπτοντα τὴν φαντασίαν, ἀποκαθιστῶσι τὴν εὐγλωττίαν καὶ τὸν γέλωτα εὔκολον· ὁ ἄνθρωπος γίνεται ἀριστόδοξος, εὔθυμος καὶ ἐπιθυμεῖ νὰ διακοινώσῃ τὰς ἰδέας του εἰς τοὺς περὶ αὐτὸν, τὸ δὲ πνεῦμα αὐτοῦ καθίσταται γόνιμον ποικίλων καὶ ὑψηλῶν ἐνίοτε ἰδεῶν. Ὁ Αἰσχύλος ἔγραφε τὰς τραγῳδίας του πίνων οἶνον. Ταῦτα κάμνουσι τὸν ἄνθρωπον προσέτι κοινωνικώτερον καὶ καλοκἀγαθώτερον.

Τὰ πνευματώδη ποτὰ σμικρύνουσι τὴν αἰσθητικότητα· ὅθεν οἱ ἄνθρωποι κτυποῦσι τὰς χεῖράς των ἐπὶ τῆς τραπέζης, ἢ τὰ μέλη των, χωρὶς νὰ αἰσθάνωνται πόνους.

Ἐπιφέροντα μεταβολὴν εἰς τὰ ψυχικὰς ἡμῶν διαθέσεις, καὶ ὄρεξιν πρὸς ἄσματα, διασκεδάζουσι τὸν φόβον καὶ παρηγοροῦσιν ἡμᾶς εἰς τὰς περιπετείας τοῦ βίου μας.

Διὰ τῆς χρήσεως αὐτῶν ἡ μυώδης δύναμις γίνεται καὶ διατηρεῖται ἰσχυρά. Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν εἰσὶ κατάλληλα εἰς τοὺς ἄνδρας, πρὸ πάντων

δὲ εἰς τοὺς πολεμιστὰς, ὁδοιπόρους, γεωργοὺς, ἐργάτας, καὶ ἐν γένει εἰς τοὺς κεκμηκότας, οἵτινες θέτουσιν εἰς συχνὴν ἐνέργειαν τοὺς μῦς, παρὰ εἰς τὰς γυναῖκας καὶ τοὺς καθεστηκότας.

Ὁ ἄνθρωπος ἔχει καλῶς καὶ ἄνευ αὐτῶν· τότε ὅμως πρέπει νὰ τρώγῃ καλὴν τροφὴν, νὰ ἀναπνέῃ καθαρὸν ἀέρα, καὶ νὰ μὴ κοπιάζῃ πολύ.

Ἡ κατάχρησις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν ἐπιφέρει τὴν μέθην καὶ τὴν νάρκωσιν.

Ἡ ἐπαναλαμβανομένη μέθη προξενεῖ ἀνορεξίαν, ἐλαττοῖ καὶ καταστρέφει τὰς φυσικὰς δυνάμεις, παραλύει καὶ ἐκνευρίζει τὰς διανοητικὰς, ἐνὶ λόγῳ, ἀποκτηνοῖ τὸν ἄνθρωπον. Πολλὰ δικαίως ὅθεν ἔλεγε Βοιωτός τις, ὅτι τὸ πρῶτον κλῆμα, ὅπερ ἐβλάστησεν εἰς τὸν κόσμον διὰ τῆς ὑπὸ τοῦ Διονύσου (ὄντινα αὐτὸς ἐκάλει ἅγιον Διονύσιον) ἐμφυτεύσεως μικροῦ τινος φυτοῦ μετὰ ὀστέων πτηνοῦ, λέοντος καὶ ὄνου, παρήγαγεν οἶνον ἔχοντα τὰς ἐξῆς ἰδιότητας: Οἱ πιόντες ἐξ αὐτοῦ μετρίως ἐκελάδουν ὡς πτηνὰ. οἱ δὲ πιόντες περισσότερον ἔλαβον ἰσχὺν λεόντων, οἱ δὲ ἔτι περισσότερον ἐγένοντο ὡς ὄνοι (Τόξερ). Ἐκ τῶν ῥηθέντων ἕπεται ὅτι ἡ μέθη γίνεται αἰτία τῶν περισσοτέρων δυστυχιῶν, καταστρέφει δηλονότι καὶ τὴν ὑγείαν, καὶ τὸν νοῦν καὶ τὴν περιουσίαν καὶ τὴν ζωήν· « . . . . . πολλοὺς γὰρ ἀπώλεσεν οἶνος» (σοφὸς Σειράχ). Φθείρεται μὲν ὁ κόσμος πυρὶ καὶ ὕδατι· ὁ δὲ τῶν ἀκολάστων πλοῦτος, ἔρωτι καὶ μέθῃ (Πλούταρχος). Ἰδοὺ πῶς ψάλλει ὁ ἐρίτιμος Μελᾶς τὴν μέθην:

Κόρη τῆς οἰνοποσίας,
Ἀδελφὴ δὲ τῆς μανίας,
Εἶν' ἡ μέθη ἡ τυφλὴ,
Ἥτις εἰς τὴν ἀτιμίαν
Καὶ εἰς πᾶσαν δυστυχίαν
Τοὺς πιστούς της ὁδηγεῖ.

Εἰς πολλοὺς ἐπικρατεῖ ἡ ἰδέα, ὅτι ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ μεθύῃ ἅπαξ τοῦ ἔτους· ἡ ἰδέα αὕτη εἶναι λίαν ἐσφαλμένη.

Οἱ τρώγοντες καρύδια ἐν καιρῷ τῆς οἰνοποσίας μεθύσκουσι γρηγορώτερα, οἱ δὲ τρώγοντες πικρὰ ἀμύγδαλα (ἴδε περὶ ἀμυγδάλων), κράμβην κτλ. ἀργότερα.

Ἡ ἕξις τοῦ πίνειν πνευματώδη ποτὰ καὶ τοῦ μεθύειν εἶναι κατὰ δυστυχίαν λίαν δυσίατος· ἵνα δὲ καταδείξωμεν τοῦτο, ἀρκεῖ ν' ἀναφέρωμεν ὅτι οἱ στρατιῶται, ὁπόταν ἐπολιορκεῖτο ἡ Κωνσταντινούπολις στενῶς, καὶ ἐκινδύνευεν ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν νὰ πέσῃ, ἄφινον τὰς θέσεις των καὶ ἐπήγαινον εἰς τὰ καπηλεῖα· ὁ στρατηγὸς Λεωνίδας, μὴ δυνηθεὶς νὰ πείσῃ αὐτοὺς, ὅπως διατηρήσωσι τὰς θέσεις, μετέφερε τὰ καπηλεῖα ἐπὶ τῶν τειχῶν!

Ὅσῳ λοιπὸν εἶναι ὠφέλιμος ἡ χρῆσις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν, τοσούτῳ εἶναι ὀλεθρία ἡ κατάχρησις. Πολλὰ δικαίως ὅθεν ἔλεγεν ὁ Ἀνάχαρσις:

Κιρναμένου κρατῆρος ἐφεστίου, τὸν μὲν πρῶτον ὑγιείας πίνεσθαι· τὸν δὲ δεύτερον, ἡδονῆς· τὸν δὲ τρίτον, ὕβρεως· τὸν δὲ τέταρτον, μανίας.

Ἡ κατάχρησις τῶν περὶ ὧν ὁ λόγος ποτῶν προδιαθέτει τὸν ἄνθρωπον εἰς σπουδαῖα νοσήματα τοῦ λάρυγγος, τοῦ στομαχου, τῶν ἐντέρων, τοῦ ἥπατος καὶ τῆς καρδίας, καθὼς ἐπίσης ἐπιφέρει τὴν ἀποπληξίαν, τὴν νόσον τοῦ Bright, τοὺς ὕδρωπας, τὴν ἐπιληψιαν, τὴν τρέμουσαν παραφροσύνην τὴν πνευματωδῶν ποτῶν καλουμένην (delirium tremens) καὶ τὴν αὐτόματον καῦσιν. Ὁ ἐκ Μεγάρων ποιητὴς Θεόγνις λέγει, ὅτι ἡ κατάχρησις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν ἐπιφέρει τρεῖς καρπούς: τὴν εὐχαρίστησιν, τὴν μέθην καὶ τὴν μεταμέλειαν. Παρετηρήθη ὅτι τὰ γεννώμενα τέκνα ἐκ γονέων μεθύσων γίνονται ἐπιληπτικὰ καὶ κληρονομοῦσι μέρος τῆς φυσικῆς καὶ ἠθικῆς τῶν γονέων των παρακμῆς. Ὁ Διογένης, ἰδὼν νέον τινὰ ἀβέλτερον καὶ εὐήθη, ἔφη· ὦ μειράκιον! ὁ πατήρ σου μεθύων σὲ ἔσπειρε.

Περὶ οἴνου.

Ὁ οἶνος ἦτο ἄγνωστος πρὸ τοῦ κατακλυσμοῦ· φαίνεται ὅτι ὁ Νῶε κατεσκεύασε πρώτην φορὰν αὐτόν. Εἰς τὴν Ἑλλάδα οἱ Χῖοι κατεσκεύασαν πρῶτοι τὸν οἶνον, διδαχθέντες τὴν τέχνην ἀπὸ τοὺς Αἰγυπτίους.

Ὁ οἶνος εἶναι ὁ βασιλεὺς τῶν πνευματωδῶν ποτῶν. Ὅπου αὐξάνει τὸ κλῆμα, μειδιᾷ καὶ ὁ οὐρανὸς καὶ ὁ ἄνθρωπος.

Ἅπαντες οἱ φιλόσοφοι, πλὴν τῶν ὑποχονδριακῶν καὶ νοσηρῶν, ἔψαλλον διθυράμβους ὑπὲρ τοῦ οἴνου. Ὁ Ἀνακρέων ἐκάλει αὐτὸν παυσίλυπον. Ὁ δὲ Εὐάγριος ἔλεγε «Ῥώννυσι μὲν οἶνος σῶμα, τὴν δὲ ψυχὴν λόγος Θεοῦ»· ὁ Προφητάναξ Δαβὶδ εἶπε: «καὶ οἶνος εὐφραίνει καρδίαν ἀνθρώπου . . . » Ὁ οἶνος, λαμβανόμενος εἰς μετρίαν ποσότητα, εἶναι ὠφέλιμος τοῖς ἀνθρώποις· διότι βοηθεῖ τὴν πέψιν, ἐνισχύει τὰς δυνάμεις τοῦ σώματος, εὐκολύνει τὴν ἄδηλον διαπνοὴν καὶ προξενεῖ εὐδιαθεσίαν. Ἡ μεγάλη ὅμως χρῆσις αὐτοῦ ἐπιφέρει ὀλέθρια ἀποτελέσματα καὶ σκοτίζει τὴν διάνοιαν. Ὥσπερ γὰρ ὕδωρ, ἔλεγεν ὁ ἅγιος Βασίλειος, πολέμιόν ἐστι πυρὶ, οὕτω ἀμετρία οἴνου λογισμὸν κατασβέννυσι σώφρονα.

Οἱ ἰατροὶ πολλὰ ὀλίγον ἐπέστησαν τὴν προσοχὴν ἐπὶ τῶν οἴνων. Οἶνοί τινες δύνανται νὰ θεραπεύσωσιν (ὡς ἐμπεριέχοντες ἀρκετὸν σίδηρον) κάλλιον καὶ εὐκολώτερον τὰ ἔχοντα ἀνάγκην σιδήρου ἢ ἄλλων πικρῶν φλοιῶν νοσήματα.

Ὁ οἶνος, ἐννοεῖται εἰς μετρίαν ποσότητα, εἶναι προφυλακτικὸν μέσον κατά τινων νοσημάτων καὶ τῶν περιοδικῶν πυρετῶν εἰς τὰ νοσώδη καὶ ἑλώδη κλίματα. Οὗτος οὐδεμίαν ἔχει ἐνέργειαν ἐπὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, δηλαδὴ δὲν ἐνισχύει αὐτὰ οὐδόλως. Ὁ Καῖσαρ, ὁ Δημοσθένης καὶ ὁ Ἀνδρέας Tiraguellus, ὅστις ἔσχε 44 υἱοὺς, δὲν μετεχειρίζοντο οὐδόλως τὸν οἶνον.

Ἅπαντες οἱ οἶνοι δὲν ἐπιφέρουσι τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα· ἡ διαφορὰ αὖ-

τη προέρχεται ἐκ τῆς ἡλικίας αὐτῶν, ἐκ τῆς διαφόρου ποσότητος τοῦ ἐν αὐτοῖς ἐμπεριεχομένου οἰνοπνεύματος, ἐκ τοῦ βαθμοῦ τῆς ζυμώσεως καὶ ἐκ τῆς ποιότητος ἢ ποσότητος τῶν ἐν αὐτοῖς ἐμπεριεχομένων οὐσιῶν. Προσέτι μεγίστην ἐπιῤῥοὴν ἔχουσιν ἡ κρᾶσις, ἡ ἡλικία, ἡ κατάστασις τοῦ στομάχου, ἡ ἕξις καὶ τὸ ἐπάγγελμα τοῦ πίνοντος, καθὼς αἱ ὧραι τοῦ ἔτους καὶ τὰ κλίματα ἐξασκοῦσιν ὄχι ὀλίγην ἐπιῤῥοήν. Ὁ οἶνος συνίσταται ἐξ ὕδατος, οἰνοπνεύματος, ζακχάρου σταφυλῆς, τρυγίκος, χρωματιστικῶν ὑλῶν, ὀξέων, αἰθέρων, ἁλάτων καὶ κηροῦ. Τὸ ποσὸν τοῦ οἰνοπνεύματος διαφέρει ἀπὸ 6—24 ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν, κατὰ τοὺς οἴνους. Ὁ τῆς Μαρσάλλας καὶ Ὀπόρτου ἐμπεριέχει ἀπὸ 16—24 τοῖς ἑκατὸν, ὁ δὲ τοῦ Bordeaux ἀπὸ 6—12.

Οἱ οἶνοι, οἵτινες ἐμπεριέχουσι μεγάλην ποσότητα οἰνοπνεύματος, βελτιοῦνται μὲ τὸν καιρόν. Ὅσοι λ. χ. ἔχουν ἀπὸ 6—10 τοῖς ἑκατὸν οἰνόπνευμα, γίνονται ἐξαίρετοι μετὰ δύο ἔτη, ὕστερον δὲ παρακμάζουν. Ὅσοι ἔχουν ἀπὸ 15—18, γίνονται ἐξαίσιοι μετὰ δέκα ἔτη· ὅσοι δὲ ἀπὸ 18—26, διατηροῦνται ὅσον θέλετε· ὁ ἑνὸς αἰῶνος οἶνος τῆς Μαρσάλλας εἶναι νέκταρ. Ὅσοι εἰσὶν ἀδύνατοι οἰνοπνεύματος, δηλαδὴ ἔχουσι κάτωθεν τῶν 6 τοῖς ἑκατὸν οἰνόπνευμα, δὲν διατηροῦνται πλειότερον τοῦ ἑνὸς ἔτους, διὸ πρέπει νὰ πίνωνται ἐντὸς τοῦ πρώτου ἔτους.

Ἐν γένει οἱ νέοι οἶνοι καὶ οἱ μὴ καλῶς ἐζυμωμένοι ἀναπτύσσουσιν ἀέρια, ἐρεθίζουσι τὰ οὐροποιὰ ὄργανα καὶ εἰσὶ λίαν δύσπεπτοι. Οἱ ἡμέτεροι οἶνοι γίνονται καλοὶ περὶ τὸν πέμπτον μῆνα. Ἐν γένει, ὅσῳ παλαιότεροι, τόσῳ καλήτεροι, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἦναι ἐξ ἐκείνων, οἵτινες διατηροῦνται καὶ νὰ γνωρίζωμεν τὸν τρόπον τῆς διατηρήσεως. Φαίνεται ὅτι οἱ παλαιοὶ Ἕλληνες ἐγνώριζον νὰ διατηρήσωσι τὸν οἶνον καλήτερα, διότι ὁ Νέστωρ ἐκέρασεν εἰς τὴν Πύλον τὸν Τηλέμαχον οἶνον 11 ἐτῶν.

Ἡ γῆ, εἰς ἣν καλλιεργεῖται ἡ ἄμπελος, ἔχει μεγίστην ἐπιῤῥοὴν εἰς τὴν ποιότητα τοῦ οἴνου· οὕτω, π. χ. ἡ ξηρὰ καὶ πετρώδης γῆ παράγει οἶνον ἐμπεριέχοντα μεγάλην ποσότητα οἰνοπνεύματος. Ὁ οἶνος τῶν λοφωδῶν μερῶν, κατ' ἐξοχὴν δὲ τῶν ἑστραμμένων πρὸς μεσημβρίαν καὶ λίαν θερμῶν, εἶναι ἰσχυρότερος καὶ τονικώτερος.

Ἡ προσθήκη οὐσιῶν τινων ἐν καιρῷ τῆς κατασκευῆς ἀποκαθιστᾷ αὐτοὺς μᾶλλον ἢ ἧττον ἐπιβλαβεῖς· ὁ ἔχων γύψον εἶναι δύσπεπτος καὶ ἐπιφέρει κακουχίαν καὶ βάρος εἰς τὴν κεφαλήν· ὁ δὲ ἔχων ῥητίνην εἶναι μὲν εὔπεπτος, πλὴν ἐρεθίζει τὰ οὐροποιὰ ὄργανα. Εἴς τινα μέρη προσθέτουσι φύλλα καρυᾶς ἢ βούζια πρὸς χρωματισμὸν τῶν οἴνων· ὅλα ταῦτα εἰσὶ λίαν ἐπιβλαβῆ τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν.

Οἱ θέλοντες νὰ κατασκεάσωσιν οἴνους καλοὺς ἂς μάθωσι τὸν τρόπον μᾶλλον παρὰ νὰ προσθέτωσι γύψον, ῥητίνην, φύλλα καρυᾶς κτλ. Ἡ Θεσσαλία, αἱ νῆσοι τοῦ Αἰγαίου Πελάγους, ἡ Μακεδονία καὶ ὅλον τὸ μεσημβρινὸν μέρος τῆς Ἰλλυρικῆς Χερσονήσου δύναται νὰ δώσῃ τοὺς καλητέρους οἴνους τῆς Εὐρώπης.

Ἐὰν λοιπὸν θέλωσιν οἱ κάτοικοι νὰ γίνωσι πλούσιοι καὶ εὐτυχεῖς, πρέ-

πει νὰ φροντίσωσι νὰ μάθωσι τὸν νεώτερον τρόπον τῆς κατασκευῆς τῶν οἴνων, παρὰ νὰ προσθέτωσι βούζια, γύψον καὶ ἄλλα παρόμοια. Διὰ τοῦ ψεύδους καὶ τῆς ἀπάτης οὐδὲν ἔθνος ηὐτύχησεν ἢ ἐπλούτησε. Τὰ ἔθνη γίνονται πλούσια, ἰσχυρὰ καὶ εὐτυχῆ διὰ τῶν κόπων τοῦ νοὸς καὶ τοῦ σώματος καὶ διὰ τῆς τιμιότητος, «Εὖ δὲ τὸ μέλλον ἕξεις, ἂν τὸ παρὸν εὖ τιθῇς» (Ἰσοκράτης).

Τὰ διάφορα χρώματα τῶν σταφυλῶν παράγουσι διάφορον οἶνον κατὰ τὸ χρῶμα καὶ τὴν ποιότητα. Ὁ μέλας εἶναι τονικώτερος· ὁ λευκὸς διουρητικὸς καὶ ἧττον δυνατὸς τοῦ μέλανος, ἡ δὲ κατάχρησις αὐτοῦ ἐπιφέρει ὀλεθριώτερα ἀποτελέσματα· ὁ ὑπόξανθος ἔχει διαπεραστικὴν τονικὴν ἐνέργειαν. Ὁ οἶνος εἶναι βλαπτικὸς εἰς τοὺς παῖδας, ἀναγκαῖος εἰς τοὺς ἄνδρας καὶ ἀναγκαιότατος εἰς τοὺς γέροντας. Πολλὰ δικαίως ὅθεν ἐκάλει αὐτὸν ὁ Ὅμηρος γερούσιον· ὁ δὲ Ἑλληνικὸς λαὸς λέγει·

Ὁ ὕπνος θρέφει τὸ παιδί,
Ὁ ἥλιος τὸ μοσχάρι·
Καὶ τὸ κρασὶ τὸν γέροντα
Τὸν κάμνει παληκάρι.

Ὁ μὲν Πλάτων δὲν ἐπέτρεπε τὴν χρῆσίν του μέχρι τοῦ 18ου ἔτους τῆς ἡλικίας, οἱ δὲ Ῥωμαῖοι μέχρι τοῦ 35ου.

Οἱ λυμφατικοὶ, οἱ κοπιάζοντες, οἱ κατοικοῦντες ψυχρὰ κλίματα, ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ οἱ ἔχοντες τὸν στόμαχον πλήρη τροφῶν ἀνέχονται μείζονα ποσότητα οἴνου, οἱ δὲ αἱματώδεις, οἱ καθηστικοὶ, οἱ κατοικοῦντες θερμὰ κλίματα, ἐν καιρῷ ἀνοίξεως καὶ θέρους καὶ οἱ ἔχοντες τὸν στόμαχον εὐερέθιστον, πρέπει νὰ πίνωσιν ὀλιγώτερον οἶνον καὶ μεθ' ὕδατος. Νήστεις οὐδέποτε πρέπει νὰ πίνωμεν οἶνον.

Εἰς τὰ θερμὰ κλίματα πρέπει νὰ πίνωμεν τὸν οἶνον πάντοτε μεθ' ὕδατος. Οἱ κάτοικοι τῶν ἑλωδῶν μερῶν καὶ ἀνέχονται καὶ πρέπει νὰ πίνωσι πλειότερον οἶνον. Ὡς πρὸς τὰς ὥρας τοῦ ἔτους εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα πρέπει νὰ ἐφαρμώσωμεν τὸ ῥητὸν τοῦ λαοῦ :

Ὅσοι μῆνες ἔχουν ρ, τὸ κρασὶ δίχως νερό·
Ὅσοι μῆνες δίχως ρ, τὸ κρασὶ μὲ τὸ νερό·

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἔπινον πάντοτε τὸν οἶνον μεθ' ὕδατος· φαίνεται ὅτι ὁ τότε οἶνος ἦτο πολὺ δυνατώτερος ἀπὸ τὸν τωρινόν· ἀπόδειξις τούτου εἶναι ὅτι ὁ Ὀδυσσεὺς ἐμέθυσε πελώριον Κύκλωπα μὲ μόνον τρία κυσσύβια οἴνου ἀκράτου.

Ἡ καταλληλοτέρα ὥρα τοῦ πίνειν οἶνον εἶναι εἰς τὸ τέλος τῆς τραπέζης καὶ ὕστερον. Ἐὰν δέ τις διψᾷ εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς τραπέζης, πινέτω ὕδωρ. Τὸ πίνειν οἶνον μετὰ τὸ ῥόφημα (σοῦπαν), ὡς πολλοὶ συνειθίζουσιν, εἰς μὲν τοὺς ὀδόντας προξενεῖ μεγίστην βλάβην, εἰς δὲ τὸν στόμαχον οὐδεμίαν ὠφέλειαν.

Πνευματώδεις οἶνοι. Οὗτοι ἐμπεριέχουσι μεγάλην ποσότητα οἰνοπνεύματος καὶ ζαχχάρου, ἐρεθίζουσι τὴν καρδίαν καὶ προξενοῦσι τὴν μέθην εἰς μικρὰν δόσιν. Εἰσὶν ὠφέλιμοι εἰς τοὺς δυνατοὺς, ἀλλὰ μὴ εὐερεθίστους στομάχους, δέον ὅμως νὰ πίνωνται πάντοτε εἰς τὸ τέλος τῆς τραπέζης. Ἡ κατάχρησις τῶν οἴνων τούτων παρουσιάζει ταχύτερον τὰ ὀλέθρια ἀποτελέσματα. Οἱ καλήτεροι εἰσὶν οἱ ἧττον γλυκεῖς καὶ οἱ παλαιότεροι. Ἀνάγονται εἰς τὴν κατηγορίαν ταύτην ὁ τῆς Μαρσάλλας, τοῦ Ὀπόρτου, ὁ τῆς Σατίστης ἡλιαστὸς καλούμενος κ.τ.λ.

Ἀφρώδεις οἶνοι. Οὗτοιἐμπεριέχουσι μεγάλην ποσότητα ἀνθρακικοῦ ὀξέος·διὰ τοῦτοἀφρίζουσιν. Ἐὰν γλυκεῖς, εἰσὶ κακοὶ· ἐὰν δὲν πικροὶ, ἄριστοι. Οἱ ὀλίγον γλυκεῖς εἰσὶ κατάλληλοι εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ εἴς τινας δυσπεψίας. Ὁ οἶνος τῆς champagne ὑπάγεταιεἰς ταύτην τὴν κατηγορίαν καὶ θεωρεῖται ὡς πρὸς τὴν γεῦσιν ὁ βασιλεὺς τῶν οἴνων τῆς κατηγορίας ταύτης· ὡς πρὸς τὴν ὑγείαν ὅμως εἶναι ὁ χείριστος, διότι εἶναι δύσπεπτος.

Γλυκεῖς οἶνοι. Οὗτοι ἐμπεριέχουσι μεγάλην ποσότητα ζαχχάρου καὶ οὐδόλως στοιχεῖα τονικὰ ἢ πικρὰς ὕλας, ὅθεν εἰσὶ κακοὶ, δύσπεπτοι καὶ ἐπιφέρουσι διάῤῥοιαν· οἱ ἧττον κακοὶ εἶναι οἱ ὀλιγώτερον χρωματισμένοι καὶ οἱ παλαιοί. Ὁ τῆς Μαλάγας καὶ Κύπρου εἰς ταύτην τὴν κατηγορίαν τίθενται. Λέγεται ὅτι ὁ τῆς Μαλάγας εἶναι κατάλληλος εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ ῥαχίτου.

Πικροὶ οἶνοι. Οὗτοι, μὴ ὄντες χρωματισμένοι, εἰσὶν οἱ ἄριστοι μεταξὺ ὅλων. Οὗτοι εἰσὶν οἱ καλήτεροι διὰ τὰς τραπέζας καὶ δι' ὅλους τοὺς στομάχους.

Ἐὰν δὲ ἔχωσι μεγάλην ποσότητα χρωματιστικῆς ὕλης, ἂς ἀφήσωμεν αὐτοὺς νὰ παλαιώσωσιν. Εἰς τὴν τάξιν ταύτην ὑπάγονται ὁ τοῦ Bordeaux, τῆς Bourgegne κτλ.

Ἀρωματικοὶ οἶνοι. Οὗτοι ἐμπεριέχουσιν ὀλίγην ποσότητα οἰνοπνεύματος καὶ μεγάλην ἀρώματος. Εἰσὶ διουρητικοὶ καὶ εὔπεπτοι· ἡ ἐξ αὐτῶν μέθη εἶναι ἐλαφρὰ καὶ ἄνευ ἐγκεφαλικῆς συμφορήσεως· Οἱ οἶνοι οὗτοι εἰσὶν ἐξαίρετοι, ὑγιέστατοι, ἀληθὲς βάλσαμον τοῦ στομάχου καὶ τοῦ αἵματος.

Ἄνοστοι οἶνοι. Καλοῦνται οὕτως οἱ πτωχοὶ οἰνοπνεύματος καὶ ἀρώματος· ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἔχουσιν ἱκανὴν χρωματιστικὴν ὕλην· νέοι μὲν εἰσὶ μέτριοι, παλαιοὶ ὅμως, ἄθλιοι. Οἱ οἶνοι οὗτοι εἰσὶ διαφανεῖς.

Περὶ γλεύκους (μούστου).

Τὸ γλεῦκος, οὗτινος ἡ ζύμωσις δὲν ἐγένετο, εἶναι βλαπτικόν· ὁπόταν ἦναι δριμὺ, δύναται νὰ φέρῃ τὴν μέθην, διότι ἐμπεριέχει οἰνόπνευμα. Τοῦ γλεύκους ἡ κατάχρησις ἐπιφέρει ἐνίοτε διάῤῥοιαν καὶ δυσεντερίαν.

Περὶ ζύθου (μπίῤῥας).

Ἐφευρεταὶ τοῦ ζύθου ἐστάθησαν οἱ ἀρχαῖοι Αἰγύπτιοι· κατασκευάζεται δὲ ἐκ τῆς ζυμώσεως τῶν δημητριακῶν καρπῶν καὶ τοῦ ὀποῦ φυτῶν τινων. Ἐμπεριέχει οἰνόπνευμα ἀπὸ 1—8 τοῖς ἑκατὸν, πικράν τινα ὕλην λυκίνην καλουμένην, ἥτις διαλύεται ἐν τῷ ὕδατι, ζάκχαρον, αἰθέριον, ἔλαιον καὶ διάφορα ὀξέα.

Ὁ ζῦθος εἶναι ἀδελφὸς τοῦ οἴνου, πλὴν πολὺ κατώτερος αὐτοῦ· ἡ δὲ μεθυστικὴ αὐτοῦ ἰδιότης προέρχεται, κατὰ τὸν Ν. Κωστῆν, ἐκ τῆς λυκίνης μᾶλλον παρὰ ἐκ τοῦ οἰνοπνεύματος.

Ὁ καλὸς ζῦθος δέον νὰ ᾖ διαφανὴς, μήτε πολὺ πικρὸς, μήτε ὀξὺς, εὔπεπτος, καλῶς κατεσκευασμένος καὶ νὰ μὴ ἐπιφέρῃ φύσας ἢ κεφαλόπονον. Ὁ μὴ καλῶς ζυμωμένος ἢ διεφθαρμένος ἐπιφέρει ἀέρια, καταῤῥοὺν τοῦ στομάχου, φλογώσεις τῶν νεφρῶν καὶ τῆς κύστεως καὶ κωλικοπόνους.

Ὁ ζῦθος εἶναι ποτὸν ἅμα δὲ καὶ τροφή. Λέγεται ὅτι ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ αὐξάνῃ τὸ γάλα τῶν θηλαζουσῶν γυναικῶν. Παχύνει τὸν ἄνθρωπον, εἶναι διουρητικὸς, ἐρεθιστικὸς δὲ, κατὰ τὴν διάφορον ποσότητα τοῦ ἐν αὐτῷ ἐμπεριεχομένου οἰνοπνεύματος· εὐκολύνει τὸ ἀποπάτημα καὶ κατευνάζει τὴν αἰσθητικότητα. Εἶναι κατάλληλος ὅθεν εἰς τοὺς ἰσχνοὺς καὶ νευρικοὺς, εἰς τὰς μὴ πληθωρικὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν. Εἶναι ἐπιβλαβὴς εἰς τοὺς ἔχοντας τάσιν εἰς τὴν πολυσαρκίαν καὶ ἀποπληξίαν. Εἶναι ἐχθρὸς τῶν διανοητικῶν κόπων. Ἡ κατάχρησις τοῦ ζύθου προξενεῖ εἴς τινας ἀταξίαν τῆς κύστεως καὶ γονόῤῥοιάν τινα ἰδιάζουσαν, καλουμένην ὑπὸ τῶν Γερμανῶν biertripper. Τοιαῦτα ἀποτελέσματα προέρχονται πολλάκις καὶ ἐκ τοῦ προσφάτου ζύθου.

Οἱ ἀργοὶ, οἵτινες δαπανῶσι πολλὰς ὥρας εἰς τὰ καφενεῖα φλυαροῦντες καὶ φονεύοντες τὸν πολυτιμότερον θησαυρόν των, τὸν χρόνον, δύνανται, ἀντὶ τοῦ ἀψινθίου καὶ τοῦ Vermuth καὶ τῶν παρομοίων, νὰ μεταχειρισθῶσι τὸν ζῦθον πρὸς διασκέδασιν.

Πολλαὶ ἁβραὶ γυναῖκες, αἵτινες δὲν ὑποφέρουσι τὸν οἶνον, θέλουσι χαρῇ καλητέρας πέψεις καὶ ὑγείαν, ἐὰν μεταχειρισθῶσι τὸν καλὸν ζῦθον ἐν καιρῷ τῆς τραπέζης.

Κοῦρμι (μπουζᾶς).

Τὸ κοῦρμι γίνεται ἐκ τῆς ζυμώσεως τοῦ κέχρου (κεχρὶ) καὶ ἄλλο δὲν εἶναι εἰμὴ ζῦθος κακίστης ποιότητος. Εἶναι θολερὸν, γλυκὺ, ἢ δριμύ. Προξενεῖ χαύνωσιν, ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον καὶ ἐπιφέρει δυσκοιλιότητα, καὶ φύσας. Λαμβανόμενον ἐπὶ πολὺν καιρὸν, παχύνει ἐνίοτε τὸν ἄνθρωπον.

Περὶ οἰνοπνεύματος.

Τὸ οἰνόπνευμα εἶναι κοινωνική τις πληγὴ τῆς ἡμῶν ἐποχῆς, ἧς τὰ ὀλέ-

θρια ἀποτελέσματα γίνονται ὁλονὲν ἐπαισθητότερα καθ' ἅπασαν τὴν Εὐρώπην καὶ Ἀμερικήν. Ἐφευρεταὶ τοῦ τρισκαταράτου τούτου ποτοῦ ἐστάθησαν οἱ Ἄραβες· ὁ δὲ Ἄρσψ ἰατρὸς Ἀβδοὺλ Κασὴμ περὶ τὰ τέλη τῆς ἐνδεκάτης ἑκατονταετηρίδος ὡμίλησε πρῶτος περὶ αὐτοῦ καὶ ὠνόμασεν αὐτὸ ῥὰκ (πνεῦμα), ὅθεν προέρχεται ἡ λέξις ῥακή. Ταυῦν τὸ ἐκ τῶν οἴνων ἐξαγόμενον οἰνόπνευμα καλεῖται ἰδίως οἰνόπνευμα, τὸ δὲ ἐκ τῶν δημητριακῶν καρπῶν, γεωμήλων, μορῶν, σύκων κτλ. ῥακὴ, τὸ δὲ ἐκ τοῦ μὴ κρυσταλωσίμου ζαχχάρου τοῦ ζακχαρικαλάμου ῥοὺμ, τὸ δὲ ἐκ τοῦ ὀρυζίου ἀράκ, ἐκ τῆς Ἀραβικῆς λέξεως ἀρά κχ. Τὰ διάφορα ταῦτα ἀλκοολικὰ ποτὰ εἰσὶ τὰ δυνατώτερα τῶν ἐρεθιστικῶν ποτῶν· εὔκολον εἶναι ὅθεν νὰ ἐννοήσῃ πᾶς τις πῶς ἡ κατάχρησις τούτων ἔχει ὀλεθρίας συνεπείας.

Τὰ ἀλκοολικὰ ποτὰ ἐν γένει χαλαροῦσι τὸν στόμαχον, κόπτουσι τὴν περὶ τὰ φαγητὰ ὄρεξιν, ἀδυνατίζουσι τὰ γεννητικὰ ὄργανα, σκοτίζουσι τὴν διάνοιαν, ἐνὶ λόγῳ, μὲ τὸν καιρὸν ἀδυνατίζουσιν ὅλον τὸ σῶμα. Ὑπόκεινται ὅθεν οἱ φίλοι τῶν ποτῶν τούτων εἰς τὰ νοσήματα τοῦ ἥπατος, τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος, τῆς καρδίας καὶ τοῦ ἐγκεφάλου: Ἐντεῦθεν τὸ ἆσθμα, αἱ αἱμορροΐδες, οἱ ὕδρωπες, ἡ παραφροσύνη καὶ ὁ θάνατος.

Τὸ ῥοὺμ, τὸ κονιὰκ καὶ τὸ οἰνόπνευμα εἰσὶ δυνατώτερα τοῦ ῥοσολίου, ἀλκέρμις κτλ. Ταῦτα ἔχουσι διάφορον γεῦσιν κατὰ τὴν διάφορον ποσότητα τῶν ἐν αὐτοῖς ἐμπεριεχομένων ζαχχάρου, ἀρωματικῶν ὑλῶν καὶ αἰθέρος.

Τὸ ζάκχαρον εἰς πλεονασμὸν καθίστησι τὰ ποτὰ ταῦτα δύσπεπτα, ἐν ᾧ ὁ περουβιανὸς φλοιὸς, ἡ γεντιανὴ, τὸ ἡδύοσμον, τὸ ἄνισον καί τινες ἄλλαι ὕλαι ἀρωματικαὶ ἢ οὐσίαι πικραὶ καθιστᾶσιν αὐτὰ ἧττον ἐπιβλαβῆ.

Ἀπεδείχθη ἐσχάτως ὑπὸ τῶν ἰατρῶν τοῦ ἐν Παρισίοις φρενοκομείου, ὅτι ἡ χρῆσις τῶν μετ' ἀψινθίου παρασκευαζομένων πνευματωδῶν ποτῶν εἶναι ὀλεθρία εἰς τὴν κοινωνίαν. Ὅσοι ποιοῦσι συχνὴν καὶ πολλὴν χρῆσιν τοῦ ποτοῦ τούτου, ἀποβαίνουσιν ἐπιληπτικοί.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν εἰκάζεται ὅτι οἱ ἐπιθυμοῦντες νὰ διαφυλάξωσι τὸν στόμαχόν των καὶ τὴν ὑγείαν των εἰς καλὴν κατάστασιν δέον νὰ μὴ μεταχειρίζωνται οὐδὲν εἶδος οἰνοπνεύματος. Οἱ δὲ ἀγαπῶντες αὐτὰ καθ' ὑπερβολὴν ἂς κάμωσι χρῆσιν αὐτῶν ὀλίγην καὶ σπανίως.

Διὰ τοὺς παῖδας, γυναῖκας καὶ ἔχοντας τὸν στόμαχον εὐερέθιστον, καθὼς καὶ διὰ τοὺς ζῶντας ἐν θερμοῖς κλίμασι καὶ ἔχοντας τὸ αἷμά των πτωχὸν, τὰ οἰνοπνεύματα εἰσὶν ἀληθῶς δηλητήρια ὑφ' οἱανδήποτε ἕνωσιν λαμβανόμενα.

Ὅπως πᾶς τις ἐννοήσῃ ἐν ὀλίγαις λέξεσι τὰς συνεπείας τοῦ Ἀραβικοῦ δώρου, ἂς ἀναγνώσῃ μετὰ προσοχῆς τὴν ἀκόλουθον στατιστικὴν τοῦ Everest.

Ἐν μιᾷ δεκαετίᾳ ἐν ταῖς Ἡνωμέναις Πολιτείαις, λέγει ὁ εὐγλωττος Ἀμερικανὸς Everest, τὸ οἰνόπνευμα ἐπέφερε τὰ ἑξῆς ἀποτελέσματα:

Ἐπέθηκε τῷ ἔθνει δαπάνην 30 χιλιάδων ἑκατομμυρίων.—

Ἐφόνευσε 300,000 ἀνθρώπους.—

Ἐφυλάκισεν 150,000 ἀνθρώπους.—

Ἔπεμψεν 100,000 νήπια εἰς τὰ βρεφοτροφεῖα.—

Ἔπεμψεν εἰς τὸ φρενητήριον 1,000 ἀνθρώπους.—

Ἐδολοφόνησε 1,500.—

Ἐπέφερε 2,000 αὐτοχειρίας.—

Ἐπυρπόλησε καὶ κατέστρεψε 50 ἑκατομμύρια.—

Ἔκαμε χήρας μὲν 200,000, ὀρφανὰ δὲ 100,000.

Καίτοι τινὲς γνωρίζουσι τὰ ὀλέθρια ταῦτα ἀποτελέσματα τοῦ οἰνοπνεύματος, οὐχ ἧττον ὅμως, ὅπως εὐθυμήσωσιν ἢ λησμονήσωσι τὰς περιπετείας των, ἐξακολουθοῦσι νὰ πίνωσιν· ἐλεύσεται εἰς αὐτοὺς καιρὸς, καθ' ὃν μεταμεληθήσονται, πλὴν τότε ἔσται λίαν ὀψέ.

Περὶ καφὲ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ὁ καφὲς ἦτο γνωστὸς ἐν Περσίᾳ κατὰ τὸν ἔνατον αἰῶνα· κατὰ τὸ 1376 εἰσήχθη εἰς τὴν Μέκκαν, ἐκεῖθεν δὲ εἰς τὴν Αἴγυπτον καὶ Τουρκίαν. Κατὰ δὲ τὸ 1613 ἐγένετο γνωστὸς εἰς τὴν Βενετίαν καὶ ἐκεῖθεν ἐξεπλώθη καθ' ὅλην τὴν Εὐρώπην καὶ Ἀμερικήν.

Ὁ καφὲς ἀνεχαίτισε καὶ ὁλονὲν ἀναχαιτίζει τὴν ἐξάπλωσιν τῶν πνευματωδῶν ποτῶν.

Οἱ καλήτεροι καφέδες εἰσὶν ἐν μὲν τῇ Ἀραβίᾳ ὁ τῆς Μόκας καὶ Γεμενίου, ἐν δὲ τῇ Ἀμερικῇ ὁ τῆς Κούβκς καὶ Μαρτενίκης.

Ἰδοὺ ἡ διαφορὰ τῶν συστατικῶν τοῦ ὠμοῦ καὶ φρυκτοῦ καφὲ, κατὰ τὴν ἀνάλυσιν τοῦ Schrader.

	ὠμὸς	φρυκτός.
Καφεΐνην	17, 5 . . .	12, 5
Κόμμι	3, 6 . . .	10, 4
Ἐχυλισματικὰς ὕλας	0, 6 . . .	4, 8
Ῥητίνην καὶ ἔλαιον	0, 9 . . .	2, 0
Στερεὰν ὑποστάθμην	66, 6 . . .	68, 7
Φθορὰν	10, 5 . . .	1, 4

Ὁ τῆς Μαρτενίκης ἔχει μείζονα ποσότητα καφεΐνης ἐξ ὅλων τῶν καφέδων τοῦ κόσμου, ὕστερον ἔρχεται ὁ τῆς Μόκας καὶ Γεμενίου.

Ὁ βρεγμένος καφὲς καὶ ὁ ἔχων ὀσμὴν εὐρῶτος (μούχλας) εἶναι πάντοτε κακός.

Ὁ καφὲς ὕπῆρξε πάντοτε φίλος τῶν νουνεχῶν ἀνδρῶν καὶ τῶν νευρικῶν γυναικῶν. Αὐξάνων τὴν αἰσθητικότητα καὶ τὴν ἐνέργειαν τοῦ νοὸς, καθίστησι τὴν μὲν φαντασίαν γονιμωτέραν, τὰς δὲ διανοητικὰς δυνάμεις ζωηροτέρας. Ἐμψυχοῖ ἡμᾶς ἐν ταῖς βασάνοις καὶ φροντίσι τοῦ βίου μας· διώκει τὸν ὕπνον, ἐν οὐδενὶ δὲ τρόπῳ βοηθεῖ τὴν πέψιν· ἐὰν εἰς τινας φαίνεται ὅτι βοηθεῖ αὐτὴν, τοῦτο συμβαίνει, διότι λαμβάνεται θερμὸς, ἢ διότι ἔγεινε συνήθεια.

Ὁ πίνων καφὲ ἐκκρίνει ὀλιγωτέραν ποσότητα οὐραίου καὶ ὀξέος οὐρικοῦ· ὁ δὲ πίνων πολλὰς φιάλας ἔχει ὀλιγωτέραν τροφῆς ἀνάγκην.

Τινὲς λέγουσιν ὅτι ὁ καφὲς εἶναι ἐχθρὸς τοῦ ἔρωτος, ἄλλοι δὲ φίλος. Ὁ καφὲς, λέγει Ἄραψ τις ποιητὴς, κλέπτει τὸν ὕπνον καὶ τὸν ἔρωτα. Ὁ Hahnemann θεωρεῖ αὐτὸν ὡς ἀφροδισιακόν. Τὸ βέβαιον εἶναι, ὅτι οὐδεμίαν ἐπὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων ἔχει ἐνέργειαν· ἐπειδὴ ὅμως ἐρεθίζει τὴν φαντασίαν καὶ διώκει τὸν ὕπνον, ἐπέρχονται εἰς ἡμᾶς ἐρωτικαὶ ἐντυπώσεις, αἵτινες διεγείρουσι τὰ ὄργανα τῆς γέννας.

Ὁ καφὲς ἁρμόζει μᾶλλον τὸ πρωΐ, παρὰ μετὰ τὸ γεῦμα καὶ τὸ ἑσπέρας· εἰς τοὺς πληθωρικοὺς καὶ πολυσάρκους, παρὰ εἰς τοὺς νευρικούς. Εἶναι λίαν κατάλληλος εἰς τοὺς ἐργαζομένους κατὰ τὰς ἐωθινὰς ὥρας. Τὰ νήπια δὲν πρέπει νὰ κάμνωσιν οὐδόλως χρῆσιν αὐτοῦ, οἱ δὲ παῖδες ὀλιγίσην.

Ὁ μελανὸς οὗτος κόκκος ἐνίοτε ἐπιφέρει στενοχωρίαν καὶ καῦσίν τινα εἰς τὸ ἐπιγάστριον, δέον τότε νὰ διακόψωμεν αὐτὸν ἐπί τινας ἡμέρας, ἢ νὰ λαμβάνωμεν αὐτὸν ἐλαφρότερον.

Βλάπτει ὀλιγώτερον ἢ, μᾶλλον εἰπεῖν, ἁρμόζει πλειότερον εἰς τὰς ὑγρὰς καὶ χαμηλὰς χώρας παρὰ εἰς τὰς ξηρὰς καὶ ὑψηλάς.

Ὁ καφὲς αὐξάνει τοὺς σφυγμοὺς καὶ τὴν θερμότητα τοῦ αἵματος, λαμβανόμενος δὲ εἰς μεγάλην ποσότητα, ἐπιφέρει ἐνίοτε ἕξαψίν τινα τῶν ἰδεῶν, γέλωτας ἄνευ λόγου, ἀγορεύσεις καὶ διαφόρους κινήσεις τοῦ σώματος καὶ τῶν μελῶν αὐτοῦ.

Ἡ κατάχρησις τοῦ καφὲ παράγει δυσπεψίας, καρδιακοὺς παλμοὺς, ἐρεθισμὸν τοῦ νωτιαίου μυελοῦ, ἀϋπνίαν, καὶ διαφόρους ἄλλας ταραχὰς τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ὅπως μὴ ἐπέλθωσι τοιοῦτοι κίνδυνοι, καλὸν εἶναι οἱ νευρικοὶ νὰ ἐνώσωσι μετὰ τοῦ ἀρωματικοῦ κόκκου τῆς Ἀραβίας ποσότητά τινα φρυκτῆς κριθῆς ἢ βαλάνων τῆς δρυός. Τὸ αὐτὸ πρέπει νὰ κάμνωσι καὶ οἱ λαμβάνοντες συνήθως πολλὰς φιάλας ἐντὸς τῆς ἡμέρας.

Περὶ τσάϊ.

Τὸ τσάϊ ἐγένετο γνωστὸν ἐν Εὐρώπῃ κατὰ τὸ 1666 διὰ τῶν Ὁλλανδῶν. Ὀνομάζουσι τὸ ἀρωματικὸν τοῦτο φύλλον οἱ μὲν Κινέζοι τσὰ, οἱ δὲ κάτοικοι τῆς Ἰαπωνίας τσιάα. Ὅταν οἱ Κινέζοι ἐπρόσφερον εἰς τοὺς Εὐρωπαίους τὸ τσάϊ, ἔλεγον: θὲ, ἤγουν ἀγοράσατε, λάβετε· οἱ ἔμποροι Εὐρωπαῖοι, ἀγνοοῦντες τὴν Κινεζικὴν γλῶσσαν, ἐνόμισαν ὅτι οὕτως ἐκαλεῖτο τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος φύλλον ἐν Κίνᾳ, ὅθεν ὠνόμασαν τὰ φύλλα ταῦτα The(θέ).

Ἐν Ἀγγλίᾳ, Ῥωσσίᾳ, Ὁλλανδίᾳ καὶ Γαλλίᾳ, κάμνουσι μεγάλην χρῆσιν τοῦ τσάϊ, ἐν ᾧ ἐν Πορτογαλλίᾳ, Ἱσπανίᾳ, Ἑλλάδι καὶ Τουρκίᾳ μεταχειρίζονται αὐτὸ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὡς φάρμακον.

Δύο εἰσὶ τὰ κυριώτερα εἴδη τοῦ τσάϊ, τὸ πράσινον καὶ τὸ μελανόν. Ἡ διαφορὰ αὕτη τοῦ χρώματος προέρχεται, διότι ἡ ἀποξήρανσις τῶν φύλλων τοῦ

πρασίνου γίνεται ταχέως, καὶ κωλύεται ἡ ζύμωσις, ἡ δὲ τοῦ μελανοῦ βραδέως. Τὸ πράσινον εἶναι κατώτερον, διότι συνήθως νοθεύεται.

Τὸ καλήτερον τσαΐ εἶναι τῆς Κίνας· τὸ τῆς Γιάβας, τῶν Ἰνδιῶν καὶ τῆς Βρασιλίας εἶναι κατώτερον. Ἡ ῥὶς εἶναι πολὺ κατάλληλος εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν διαφόρων εἰδῶν τοῦ τσάϊ. Ὅπως παρασκευάσωμεν τσάϊον ποτὸν λίαν ἀρωματικὸν καὶ ἧττον στυπτικὸν, δέον νὰ θέσωμεν αὐτὸ πρῶτον ἐν ἐγχύματι μετ' ὀλιγίστου ψυχροῦ ὕδατος δι' ἡμίσειαν ὥραν, ὕστερον νὰ προσθέσωμεν τὸ ζέον ὕδωρ, νὰ ἐκκενώσωμεν δὲ τὸ ἔγχυμα πρὶν γίνῃ πολὺ μελανωπόν. Οἱ Ῥῶσσοι καὶ οἱ Κινέζοι προσθέτουσι σταγόνας τινὰς ὀποῦ λεμονίου ἢ φυτικόν τι ὀξὺ, διὰ τῆς προσθήκης δὲ ταύτης καθιστᾶσι τὸ ἔγχυμα τοῦ τσάϊ ἐρεθιστικώτερον. Τὸ πρῶτον ἔγχυμα τοῦ τσάϊ εἶναι λαμπρὸν, τὸ δὲ δεύτερον (δηλαδὴ ἐὰν θελήσωμεν μὲ τὸ αὐτὸ τσάϊ νὰ κάμωμεν καὶ ἄλλο ἔγχυμα) εἶναι στυπτικὸν καὶ ἧττον ἀρωματικόν.

Τὸ τσάϊ ἐρεθίζει τὰς κινήσεις τῆς καρδίας ὀλιγώτερον τοῦ καφὲ· δὲν εἶναι τόσον ἐχθρὸς τοῦ ὕπνου, ἀλλ' οὔτε καὶ τόσον φίλος τῶν διανοητικῶν κόπων τοῦ νοός· αὐξάνει τὴν ἐνέργειαν τῆς ἀδήλου ἀναπνοῆς, καὶ τῆς ἀναπνοῆς πλειότερον τοῦ καφέ. Εἰς τινας γίνεται στυπτικός. Τινὲς ὑποφέρουσι καλήτερα τὸ τσάϊ παρὰ τὸν καφὲ· ἡ πεῖρα ἔστω διδάσκαλος ἑκάστῳ περὶ τούτου.

Τὸ τσάϊ εἶναι μετὰ τὸ γεῦμα προτιμότερον τοῦ καφέ. Εἰς τοὺς ψυχροὺς τόπους, εἰς τὰς ψυχρὰς ἡμέρας τὸ φύλλον τοῦ Οὐρανίου Κράτους εἶναι λίαν κατάλληλον.

Εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα εἶναι ἀκατάλληλον· διὸ δὲν πρέπει νὰ τὸ μεταχειριζώμεθα. Ἡ κατάχρησις τοῦ τσάϊ, κατ' ἐξοχὴν δὲ τοῦ πρασίνου, δύναται νὰ ἐπιτέρῃ παρατεταμένας ἀγρυπνίας, τρόμον τῶν νεύρων, σπασμοὺς, καρδιαλγίαν καὶ παλμοὺς τῆς καρδίας. Οἱ ὑποφέροντες ὑπὸ ὀνειρωγμῶν δέον νὰ μὴ κάμνωσιν οὐδόλως χρῆσιν τοῦ τσάϊ.

Περὶ θεοβρώματος (τσικολάττα).

Τὸ θεόβρωμα, ὅπερ ἐκ τῆς ὀνομασίας Chocolatt φαίνεται ὅτι εἶναι δῶρον τοῦ Μεξικοῦ, ἐτιμήθη μὲ τοὔνομα τοῦτο παρὰ τῶν Εὐρωπαίων βοτανικῶν. Ἐγνώσθη ἡ χρῆσις αὐτοῦ ἀπὸ τῆς 17ης ἑκατονταετηρίδος. Ὁ Fernand εἰς τὰς πρὸς τὸν 5ον Κάρολον ἐπιστολάς του ἔγραψε πρῶτος περὶ τοῦ βρώματος τούτου τῶν Θεῶν.

Τὸ θεόβρωμα, ἐμπεριέχον ἀρκετὴν ποσότητα λευκώματος καὶ λίπους, εἶναι θρεπτικὸν μὲν, πλὴν δύσπεπτον. Ἐρεθίζει τὴν κυκλοφορίαν πλειότερον τοῦ τσάϊ καὶ τοῦ καφέ· διεγείρει δὲ τὴν διάνοιαν.

Εἶναι κατάλληλον εἰς τοὺς γέροντας, ἀδυνάτους νέους καὶ εἰς τοὺς ἐκ νοσημάτων ἢ καταχρήσεων ἐξησθενισμένους ἀνθρώπους· ἀκατάλληλον

δὲ εἰς τοὺς πληθωρικοὺς, πχεῖς καὶ πάσχοντας ὑπὸ αἱμορροίδων καὶ δερμικῶν νόσων.

Εἶναι λίαν ἀφροδισιακόν.

Περὶ γουαράνης.

Ἡ γουαρένα ἠνέχθη ἐκ τῆς Βρασιλίας ἀπὸ τὸν Gavarelle. Αὕτη εἰς πολλὰς ἐπαρχίας τῆς μεσημβρινῆς Ἀμερικῆς χρησιμεύει ὡς ἐρεθιστικὸν ποτόν. Εἰς τὴν Εὐρώπην μέχρι τῆς σήμερον γίνεται χρῆσις αὐτῆς ὡς φαρμάκου κατὰ τῆς ἡμικρανίας καὶ διαρροίας.

Ἤθελεν εἶσθαι λίαν κατάλληλος εἰς τὰ κυνοκαύματα καὶ εἰς τοὺς ἐξηντλημένους ἐκ ταῦ καύσωνος. Αὕτη ἐνισχύει τὴν διάνοιαν καὶ τὴν αἰσθητικότητα, ἐλαττοῖ τὴν ἀνάγκην τῆς τροφῆς καὶ προξενεῖ ἀϋπνίαν.

Ὁ θέλων νὰ κάμη χρῆσιν αὐτῆς ὡς μέσου ὑγιεινοῦ ἂς λάβῃ ἐκ τῆς κόνεώς της ἓν κοχλιάριον τοῦ γλυκοῦ, ἤν τινα νὰ διαλύσῃ ἐν ψυχρῷ ζαχαρώδει ὕδατι.

Περὶ τινων νευροναρκωτικῶν ὑλῶν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ὁ ἄνθρωπος, ὅπως καταπραΰνῃ τὰ βάσανά του, κατέφυγεν εἰς τὰ ναρκωτικὰ μέσα. Ἕκαστος λαὸς ἔχει καὶ τὸ πεφιλημένον του ναρκωτικόν· ὁ Εὐρωπαῖος ἔχει τὴν νικοτιανήν του, ὁ Ἀσιανὸς τὸ ὄπιόν του, ὁ Ἰνδὸς τὸ βέτελ του, Ἀμερικανοί τινες τὴν κόκαν των. Καὶ οἱ βάρβαροι λαοὶ ἀκόμη ἔχουσι τὰ ναρκωτικά των, τινὲς ἔχουσι τὸ στραμώνιον, ἄλλοι τὸν ἀμανίτην καὶ ἄλλοι ἄλλα. Τὰ ναρκωτικὰ ταῦτα, λαμβανόμενα εἰς μεγάλην ποσότητα, μεθύουσι τὸν ἄνθρωπον. Ἡ ναρκωτικὴ μέθη ἔχει ὀλεθρίας καὶ κινδυνώδεις συνεπείας. Εἰς τοὺς παῖδας, εἰς τοὺς δυνατοὺς, εἰς τοὺς ἔχοντας αἱματώδη κρᾶσιν, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τοὺς ἔχοντας κατὰ κληρονομίαν τάσιν εἰς τὴν ἀποπληξίαν καὶ παραφροσύνην ἡ ναρκωτικὴ μέθη εἶναι λίαν κινδυνώδης.

Ἡ μετρία χρῆσις τῶν νευροναρκωτικῶν εἶναι καλὴ, ἐν ὅσῳ ὁ ἀνθρώπινος βίος ὑπάρχει, βίος ταλαιπωριῶν καὶ θλίψεων. Πολλοὶ, ἐὰν δὲν εἶχον τὰ μέσα ταῦτα, ἤθελον ἀποθάνει γρηγορώτερα. Πόσοι ἄνθρωποι μεταχειρίζονται τὰ μέσα ταῦτα πρὸς διασκέδασιν ὅπως λησμονήσωσι τὰς δυστυχίας των; Ἐνόσῳ ὁ ἄνθρωπος διαμάχεται κατὰ τῶν δυστυχιῶν τοῦ ἀπατηλοῦ τούτου κόσμου, μὴ δυνάμενος πολλάκις νικῆσαι αὐτὰς, ἐνόσῳ ὑποφέρει εἰς τόσον βαθμὸν, ὥστε πολλάκις νὰ ζητῇ τὸν θάνατον, καὶ ἐνόσῳ ὑπάρχουσι πόλεμοι κ.τ.λ. ὁ ἄνθρωπος θὰ ἔχῃ ἀνάγκην τῶν ναρκωτικῶν τούτων καὶ τῶν ἀλκοολικῶν ποτῶν. Ἡ ὑγιεινὴ, ὅσῳ καὶ ἂν ὑψώσῃ τὴν φωνήν της κατ' αὐτῶν, εἶναι ἀδύνατον νὰ τὰ ἐμποδίσῃ. Χρέος εἶναι λοιπὸν αὐτῆς νὰ τακτοποιήσῃ τὴν χρῆσίν των.

Περὶ νικοτιανῆς (καπνοῦ).

Πρῶτος, ὅστις εἰδοποίησε τὴν Εὐρώπην περὶ τῆς νικοτιανῆς, ἐστάθη ὁ Πέτρος Pomane Pane, εἷς ἐκ τῶν ὁδοιπόρων τῶν Κολόμβων, κατὰ τὸ 1496· ὠνόμασε δὲ οὗτος αὐτὴν cohoba. Κατὰ δὲ τὸ 1559 εἰσήχθη εἰς τὴν Εὐρώπην ὑπὸ τοῦ Hernandez de Toledo. Ταὐτοχρόνως περίπου ὁ ἐν Λισβόνῃ τῆς Πορτογαλλίας πρέσβυς τῆς Γαλλίας Ἰωάννης Νικὸτ ἔπεμψεν εἰς Παρισίους σπόρους τινὰς τοῦ φυτοῦ τούτου, διὸ πρὸς τιμὴν αὐτοῦ ἐπωνομάσθη νικοτιανή. Ἡ ὀνομασία ταμπάκο προῆλθεν ἔκ τινος πόλεως τοῦ Μεξικοῦ, Ταμπάσκο καλουμένης.

Τὰ φύλλα τῆς νικοτιανῆς ἐμπεριέχουσιν ἅλατά τινα, ὕλην κομμιώδη καὶ καυστικώτατόν τι δηλητήριον, νικοτίνην καλούμενον. Λέγεται ὅτι, ὅσον περισσότερον εἶναι ὑγρὰ τὰ φύλλα τῆς νικοτιανῆς, τόσον μείζονα ποσότητα νικοτίνης ἐμπεριέχουσιν.

Ἡ νικοτιανὴ ἐνεργεῖ ἰσχυρῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἵνα δὲ καταδείξωμεν πόσον ἡ ἕξις τοῦ καπνίζειν εἶναι ἰσχυρά, ἀρκεῖ ν' ἀναφέρωμεν, ὅτι οἱ κατὰ τὸ 1843 φυλακισθέντες εἰς τὰς φυλακὰς τοῦ Épinat τῆς Γαλλίας καὶ στερηθέντες διά τινα καιρὸν τῆς νικοτιανῆς ἐπανεστάτησαν, κραυγάζοντες «νικοτιανὴ ἢ θάνατος».

Ἡ νικοτιανὴ, κόπτουσα τὴν περὶ τὰ φαγητὰ ὄρεξιν, γίνεται ἐπιζήμιος τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν. Λέγεται ὅτι ἔχει ἐλαφρὰν ἐκκοπροτικὴν ἐνέργειαν. Ἡ χρῆσις αὐτῆς ἀποκαταστάινει τὴν ἀναπνοὴν δυσώδη, καὶ ἀμβλύνει ὁπωσοῦν τὸ αἰσθητήριον τῆς γεύσεως. Αὕτη ἀδυνατίζει τοὺς μῦς, τὸν στόμαχον καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα· ὑπὸ τὴν τελευταίαν ταύτην ἔποψιν πρέπει αἱ κυρίαι νὰ καταφέρωνται κατ' αὐτῆς.

Ἐν Παρισίοις παρετηρήθη ὅτι, ὅσοι μαθηταὶ δὲν καπνίζουσι, δίδουσι καλητέρας ἐξετάσεις.

Ἐπειδὴ χαλᾷ τὴν βλενομεμβράνην τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος καὶ ἐλαττοῖ τὰς ζωϊκὰς δυνάμεις εἶναι, κατὰ τὸν Fenn, λίαν κινδυνώδης ἐν καιρῷ ἐπιδημίας τυφοειδοῦς πυρετοῦ. Ὁ Siebert φρονεῖ, ὅτι πολλὰ νευρικὰ νοσήματα προέρχονται ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ τσιγάρου, διότι καταπίνομεν πάντοτε μικρὰς ποσότητας νικοτιανῆς· διὰ τοῦτον τὸν λόγον συμβουλεύει νὰ μεταχειρίζωνται οἱ ἄνθρωποι τσιγαρέτα. Ὅσῳ μακρύτερα εἰσὶ ταῦτα, τόσῳ καλήτερον εἶναι.

Καὶ τὰ τσιχαρόχαρτα ἔχουσιν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας μας. Τὰ στιλπνὰ, τὰ χρωματισμένα καὶ τὰ χονδρὰ δὲν εἶναι ὑγιεινά.

Τὸ καπνίζειν, κατά τινας, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ φλογώσεις τοῦ στόματος, στραγγαλισμοὺς, βρογχικοὺς σπασμοὺς, παλμοὺς τῆς καρδίας, καρδιαλγίας, ἐμετοὺς, καρδιακὰς νευραλγίας, ἀμαύρωσιν καὶ ἀγγίναν τοῦ στήθους.

Ἀπὸ τοῦ 1857 ἐκδίδεται ἐν Ἀγγλίᾳ ἐφημερὶς, ἧς ὁ κύριος σκοπὸς εἶναι νὰ πολεμῇ τὴν νικοτιανήν. Βεβαίως ἐν τῇ ἐφημερίδι ταύτῃ ἀναγινώσκει τις πολλὰς ὑπερβολὰς κατ' αὐτῆς. Ἰδοὺ ἐν ὀλίγοις τί τις δύναται εἰπεῖν περὶ

αὐτῆς. Ἡ νικοτιανὴ δὲν εἶναι ἀναγκαία εἰς τὸν ἄνθρωπον. Τὸ καπνίζειν δύναται νὰ ᾖ ὠφέλιμον εἰς τοὺς λίαν παχεῖς, εἰς τοὺς δυνατοὺς, καὶ εἰς τοὺς εὐερεθίστους, εἰς τοὺς ἀγάμους, καθὼς ἐπίσης εἰς τοὺς λίαν δυστυχεῖς, οἵτινες ὑποφέρουσι πολὺ καὶ τρώγουσιν ὀλίγον.

Ἡ νικοτιανὴ εἶναι λίαν ἐπιβλαβὴς εἰς τοὺς παῖδας, εἰς τοὺς νέους, εἰς τὰς γυναῖκας, εἰς τοὺς ἀδυνάτους, εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν καὶ εἰς τοὺς ψάλτας.

Ὁ καπνὸς τοῦ τουμπεκὶ, διερχόμενος διὰ τοῦ ἐν τῷ ναργελὲ ψυχροῦ ὕδατος, ἀφίνει ὀλίγην νικοτίνην, ἥτις διαλύεται ἐν τῷ ὕδατι. Ἐκ τούτου λοιπὸν δῆλον γίνεται, ὅτι ὁ καπνὸς τοῦ τουμπεκὶ ἐρεθίζει τὰς βλεννομεμβράνας ὀλιγώτερον τοῦ καπνοῦ τῆς νικοτιανῆς· πλὴν ἔχει δύο μεγάλα ἐλαττώματα, πρῶτον μὲν ὁ καπνὸς εἰσέρχεται εἰς ὅλους τοὺς βρόγχους, διότι τὸ κάπνισμα τοῦτο ἀπαιτεῖ βαθείας εἰσπνοὰς, δεύτερον εἶναι λίαν δυσμεταχείριστος.

Περὶ ταμβάκου τῆς μύτης.

Ὁ ταμβάκος τῆς μύτης εἶναι μὲν τοῦ καπνίζειν ἧττον βλαπτικὸς τῇ ὑγείᾳ, πλὴν ἀκάθαρτος καὶ ἄχαρις. Ἡ συνήθεια αὕτη ἰδοὺ πῶς εἰσήχθη. Τὸν 9ον Κάρολον, υἱὸν τῆς Αἰκατερίνης τῶν Μεδίκων, πάσχοντα ὑπὸ χρονικῆς κεφαλαλγίας, συνεβούλευσεν ὁ ἰατρὸς αὐτοῦ νὰ ἐμμυτίζῃ τὴν νικοτιανὴν ἐν εἴδει κόνεως· ἐντεῦθεν λαβόντες ἀφορμὴν πολλοὶ, πάσχοντες ὑπὸ χρονίων νόσων τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ προσώπου, ἐμιμήθησαν αὐτόν. Μετά τινα καιρὸν ἤρχισαν καὶ οἱ ὑγιεῖς τὴν χρῆσίν του εὐγενείας καὶ συρμοῦ χάριν.

Ὁ ταμβάκος οὐδεμίαν ἐπιφέρει, ὡς δοξάζεται, ὠφέλειαν εἰς τοὺς ὀδόντας· ὑπάρχουσι περιστάσεις, καθ' ἃς εἶναι ἐνδεδειγμένος οὗτος· πλὴν αὗται δέον νὰ προσδιορίζωνται ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ, λ. χ. ὅσοι ὑποφέρουσι συχνὰ ὑπὸ ρινίτιδος, δύνανται νὰ χάσωσι τὴν προδιάθεσιν ταύτην διὰ τοῦ ἐμμυτίζειν νικοτιανήν.

Ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ ἐμμυτίζειν νικοτιανὴν ἡ ὄσφρησις οὐ μόνον χάνει τὴν πολύτιμον ἰδιότητα τοῦ αἰσθάνεσθαι τὴν μυρωδίαν τῶν ἀνθέων, ἀλλὰ δὲν εἶναι καὶ εἰς κατάστασιν νὰ εἰδοποιήσῃ ἡμᾶς, ὅπως μὴ εἰσάξωμεν εἰς μὲν τὸν στόμαχον διεφθαρμένα βρώματα, εἰς δὲ τοὺς πνεύμονας ἐπιβλαβῆ ἀέρα.

Περὶ ὀπίου.

Ἡ ἕξις τοῦ λαμβάνειν ὄπιον εἶναι λίαν ἰσχυρά. Οἱ ἐργάται Κινέζοι εἰς τὸ Περοὺ, στερηθέντες τοῦ πεφιλημένου των ὀπίου διά τινας ἡμέρας, κατεποντίζοντο εἰς τὸν ὠκεανὸν μὴ δυνάμενοι νὰ ὑποφέρωσι τὴν στέρησίν του.

Εἰς τὴν Ἀσίαν μεταχειρίζονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τὸ ὄπιον. Ἀπό

τινων ἐτῶν ἤρχισαν νὰ κάμνωσι χρῆσιν αὐτοῦ καὶ εἰς τὴν Ἀγγλίαν, ἀλλὰ γρήγορα θὰ μετανοήσωσι.

Τὸ ὄπιον, κατευνάζον τὸ νευρικὸν σύστημα τοῦ στομάχου, βραδύνει τὰς κινήσεις αὐτοῦ. Ἰδοὺ διατὶ προξενεῖ ἀνορεξίαν, καὶ ἀδυνατίζει τὰς πεπτικὰς δυνάμεις.

Ἐπειδὴ, καλῶς ἔχοντος τοῦ σώματος, οὐδεὶς Ἕλλην κάμνει χρῆσιν αὐτοῦ, εἶναι περιττὸν νὰ περιγράψωμεν τὰς ὀλεθρίας συνεπείας, τὰς ἀσυγκρίτως χειροτέρας τῆς νικοτιανῆς καὶ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν.

Ἠθελεν εἶσθαι ἴσως ὠφέλιμον εἰς τοὺς ὑποφέροντας μεγάλα βάσανα καὶ πικρίας, ἀλλ' ὅμως οὐδεὶς πρέπει νὰ κάμῃ χρῆσιν τοῦ ὀπίου ἄνευ τῆς συμβουλῆς τοῦ ἰατροῦ.

Περὶ κόπρων.

Ἐκ τῆς τροφῆς, ἣν τινα ἐντὸς 24 ὡρῶν τρώγει ὁ ἐνῆλιξ, τὸ μὲν ἓν τρίτον ἐξέρχεται διὰ τῶν οὔρων, τὸ δὲ δεύτερον τρίτον διὰ τοῦ ἐκπνέοντος ἀέρος, καὶ τὸ τελευταῖον τρίτον ἐν μορφῇ κοπράνων, ἱδρῶτος, ἀδήλου διαπνοῆς, βλέννης, δακρύων κτλ.

Ἐν γένει οἱ πλειότεροι τῶν ἀνθρώπων ἀποπατοῦσιν ἅπαξ τοῦ ἡμερονυκτίου. Οἱ διάγοντες συνήθως ζωὴν καθεστηκυῖαν ἀποπατοῦσι συνεχέστερον καὶ περισσότερα κόπρανα· οἱ δὲ κοπιάζοντες εἰσὶ συνήθως δυσκοίλιοι, παρέχουσιν ὀλίγα κόπρανα καὶ ἀποπατοῦσιν ἡμέραν παρ' ἡμέραν, ἢ ἅπαξ ἐντὸς τριῶν ἡμερῶν. Τοῦτο συμβαίνει, διότι εἰς μὲν τοὺς πρώτους ἀποβάλλονται ὀλιγώτερα περιττώματα διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς, ἱδρῶτος κ.τ.λ. εἰς δὲ τοὺς δευτέρους ἀποβάλλονται περισσότερα. Ἀποβάλλουσι προσέτι πλειότερα περιττώματα καὶ ἀποπατοῦσι συνεχέστερον οἱ τρώγοντες φυτικὰς τροφάς, ἐν ᾧ οἱ τρώγοντες ζωϊκὰς παρέχουσιν ὀλιγώτερα κόπρανα καὶ εἰσὶ συνήθως δυσκοίλιοι. Ὅλα ταῦτα τὰ φαινόμενα εἰσὶ φυσιολογικά, καὶ ὅταν δὲν συνοδεύωνται ὑπ' ἄλλων συμπτωμάτων, δὲν πρέπει νὰ ἐκφοβίζωσιν οὐδένα.

Ἐκεῖνοι, οἵτινες ἀποβάλλουσι κόπρανα μὲ βαρεῖαν ὀσμὴν, πρέπει νὰ τρώγωσιν ὀλιγώτερον καὶ νὰ μὴ εἰσάγωσιν εἰς τὸν στόμαχον δυσπέπτους τροφάς· διότι οἱ τρώγοντες πολλὰς τροφὰς ἢ δυσπέτους παρέχουσι τοιαῦτα κόπρανα.

Πολλοὶ, καλῶς ἔχοντες, λαμβάνουσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν καθάρσιον πρὸς διατήρησιν, λέγουσι, τῆς ὑγείας των. Τὰ καθάρσια ταῦτα εἰσὶν ὅλως περιττὰ, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπιβλαβῆ· διότι προξενοῦσιν ἐρεθισμὸν τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος, ὅστις πολλάκις λαμβάνει χαρακτῆρα χρονικόν.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ.

Περὶ κοσμογενίνων ἐπιῤῥοῶν.

Εἰς τὸ μέρος τοῦτο τῆς ὑγιεινῆς, τὸ ἐκ πολλῶν καὶ ποικίλων ἀντικειμένων συγκείμενον, θέλομεν ἐξετάσει τὴν ἐπιῤῥοὴν, ἥντινα ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων ὁ περιβάλλων πανταχόθεν τὴν γῆν ἡμῶν ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, αἱ διάφοροι ἀλλοιώσεις αὐτοῦ, αἱ ἀναθυμιάσεις, ἡ θερμοκρασία, ἡ ὑγρασία, ἡ ξηρασία, τὰ κλίματα, οἱ τόποι, ἡ γεωγραφικὴ αὐτῶν θέσις, ἡ ποιότης τοῦ ἐδάφους, τὰ ἕλη, οἱ ποταμοὶ, αἱ λίμναι, ἡ θάλασσα, τὰ ὄρη, αἱ κοιλάδες, τὰ δάση, αἱ πεδιάδες, ἡ ἀλλαγὴ τῶν κλιμάτων, αἱ μεταβολαὶ τῆς ἀτμοσφαίρας, οἱ ἄνεμοι, ἡ πίεσις τῆς ἀτμοσφαίρας, οἱ καιροὶ τοῦ ἔτους, τὸ φῶς, ἡ ἠλεκτρικὴ κατάστασις καὶ ὁ ἠλεκτρικὸς σπινθήρ. Ἐν τῷ τέλει δὲ θέλομεν ὁμιλήσει περὶ πνευμονικῆς γυμναστικῆς.

Ἐπιῤῥοὴ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐπὶ τῆς ὑγείας.

Οἷος ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, τοιοῦτον καὶ τὸ αἷμα.

Οἷον τὸ αἷμα, τοιαύτη καὶ ἡ ὑγεία ἡμῶν.

Ἡ γῆ περικαλύπτεται πανταχόθεν ἀπὸ τὴν ἀτμοσφαῖραν. Ὡς οἱ ἰχθῦς δὲν δύνανται νὰ ζήσωσιν ἐκτὸς τῶν ὑδάτων, οὕτω καὶ ὁ ἄνθρωπος ἐκτὸς τοῦ ἀερίου ὠκεανοῦ, ὡς ποιητικῶς ὀνομάζει τὴν ἀτμοσφαῖραν ὁ **Humbold.**

Ἐκ τῆς τροφῆς γίνεται ὁ χυλὸς, ἐκ τοῦ χυλοῦ τὸ αἷμα, ἀλλὰ τὸ πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς μας αἷμα καθαρίζεται εἰς τοὺς πνεύμονας διὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Ὅσῳ καλήτερος εἶναι ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, τόσῳ καθαρώτερον γίνεται τὸ αἷμα· οἷος λοιπὸν ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, τοιοῦτον καὶ τὸ αἷμα· οἷον τὸ αἷμα, τοιαύτη καὶ ἡ ὑγεία ἡμῶν.

Ὁ ἀπὸ κακῆς διαίτης κακὸς χυλὸς δύναται νὰ μεταβληθῇ διὰ τοῦ καθαροῦ ἀέρος ἐν τοῖς πνεύμουσιν εἰς καλὸν αἷμα, τὸ μὴ ἐντελῶς ὅμως καθα-

ριζόμενον αἷμα ἕνεκα διεφθαρμένου ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος δηλητηριάζει τὸν ὀργανισμόν μας.

Ὁ ἀκάθαρτος ἀὴρ εἶναι κινδυνωδέστερος κακῆς τινος τροφῆς, διότι καταστρέφει τὸν ὀργανισμόν μας βαθμηδὸν καὶ ἀνεπαισθήτως. Δυσπεψία τις μᾶς κάμνει προσεκτικοὺς εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν βρωμάτων, ἐν ᾧ ὁ διεφθαρμένος ἀὴρ δηλητηριάζει τὸ σῶμά μας χωρὶς νὰ αἰσθανώμεθα. Δὲν πρέπει μόνον νὰ μαγειρεύωμεν διὰ τὸν στόμαχον, ἀνάγκη εἶναι νὰ φροντίζωμεν καὶ διὰ τὴν τροφὴν τῶν πνευμόνων, δηλαδὴ διὰ τὸν ἀέρα. Καλὸν εἶναι ὅθεν, ἐὰν θέλωμεν νὰ διατηρηθῶμεν ὑγιεῖς, νὰ περιπατῶμεν καθ' ἑκάστην εἰς ἐλεύθερον καὶ καθαρὸν ἀέρα. Καθαρὸς ἀὴρ εὑρίσκεται παντοχοῦ, πρέπει ὅμως νὰ ὑπάγωμεν, ἵνα εὕρωμεν αὐτόν. Καὶ ἐν τοῖς οἴκοις μας ἀκόμη δυνάμεθα νὰ ἀναπνεύσωμεν καθαρὸν ἀέρα, ἀρκεῖ μόνον νὰ φροντίσωμεν περὶ αὐτοῦ. Καλὴν τροφὴν δὲν δύνανται νὰ φάγωσιν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, διότι ἀπαιτεῖ δαπάνην, καλὸν ὅμως ἀέρα δυνάμεθα νὰ ἀναπνεύσωμεν ὅλοι, ἀρκεῖ μόνον νὰ θέλωσιν αἱ Κυβερνήσεις καὶ οἱ ἄνθρωποι.

Περὶ τῆς χημικῆς συνθέσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ τῶν διαφόρων ἀλλοιώσεων αὐτοῦ, ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀὴρ, συγκείμενος, κατὰ τὰς τελευταίας ἀναλύσεις, ἀπὸ 77—79 μερῶν ἀζώτου, 21—23 μερῶν ὀξυγόνου, καὶ ὀλιγίστης ποσότητος ἀνθρακικοῦ ὀξέος (ἀπὸ 3—6 χιλιοστὰ), καὶ 6—9 χιλιοστὰ ἀτμῶν ὕδατος, δύναται νὰ γίνῃ ἐπιβλαβὴς τῇ ζωῇ καὶ ὑγείᾳ ἡμῶν κατὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους τρόπους, ἢ ἕνεκα τῆς μεταβολῆς τῆς ἀναλογίας τῶν συστατικῶν αὐτοῦ στοιχείων, ἢ ἕνεκα παρουσίας νέων στοιχείων.

Ὡς πρὸς τὴν ῥηθεῖσαν διαφορὰν τοῦ ὀξυγόνου εἶναι ἐκτὸς πάσης ἀμφιβολίας, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἔχει καλῶς ἐν ἀέρι ἔχοντι ἀπὸ 21—23 μερῶν ὀξυγόνου, διότι ἐν μὲν τῇ πρώτῃ περιπτώσει ἡ ἀναπνοὴ ἐπιταχύνεται, ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ βραδύνεται.

Ὁ περιωρισμένος ἀὴρ, εἰσπνεόμενος ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων, φθείρεται καὶ ἀλλοιοῦται οὕτως ὥστε τὸ μὲν ὀξυγόνον ἐλαττοῦται, τὸ δὲ ἀνθρακικὸν ὀξὺ ὑπερτερεῖ. Ἰδοὺ διατί ὁ ἀὴρ τῆς ἐξοχῆς ἐν γένει εἶναι καλήτερος ἀπὸ τὸν τῶν πόλεων, κατ' ἐξοχὴν δὲ τῶν πολυανθρώπων. Οἱ ἐν ἀεριζομέναις τῆς πόλεως οἰκίαις κατοικοῦντες ἀναπνέουσι καθαρώτερον ἀέρα ἀπὸ τῶν κατοικούντων ἐν οἰκίαις, κειμέναις ἐν χαμηλῇ θέσει.

Αὐξάνει προσέτι τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ ἐλαττοῦται τὸ ὀξυγόνον, ὅπου ὑπάρχουσι ζῶα, διὸ δὲν πρέπει νὰ διαμένωσιν ἢ νὰ κοιμῶνται οἱ ἄνθρωποι εἰς τὸν αὐτὸν περίβολον μετὰ ζώων, ὡς πράττουσι πολλοὶ χωρικοὶ καὶ συμβαίνει παρ' ἡμῖν εἰς τὰ χάνια (ξενοδοχεῖα).

Αἱ οἰκίαι τῶν πόλεων δέον νὰ ἔχωσι παράθυρα πολλὰ καὶ μεγάλα, καθὼς καὶ εὐρεῖαν αὐλήν. Ὅσῳ πλειότερος ἀὴρ εἰσέρχεται εἰς οἰκίαν τινὰ, καὶ ὅσαι περισσότεραι ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου, τόσῳ ὑγιέστεροι εἰσὶν οἱ ἐν αὐτῇ οἰκοῦντες. Οἱ ἐν ἀνηλίοις καὶ μὴ εὐαέροις οἴκοις οἰκοῦντες νοσοῦσιν ὑπὸ χοιράδων, φθίσεως καὶ ῥαχίτου.

Αἱ στεναὶ ὁδοὶ καὶ αἱ ἔχουσαι ἑκατέρωθεν πολυορόφους οἰκίας γίνονται πολλάκις πηγὴ μολύσματος, διότι ὁ ἀὴρ δυσκόλως ἀνανεοῦται, τὸ δὲ ἡλιακὸν φῶς δὲν προσβάλλει τὰς οἰκίας· διὰ τοῦτον τὸν λόγον οἱ κατοικοῦντες τοιούτους ἀθλίους δρόμους εἰσὶ καχεκτικοὶ καὶ ὑπόκεινται εἰς τὰς χοιράδας καὶ εἰς τὴν φθίσιν.

Ἡ βελτίωσις τοῦ ἀέρος τῶν πόλεων γίνεται διὰ τοῦ ἐν αὐταῖς σχηματισμοῦ εὐρειῶν πλατειῶν καὶ τοῦ πλατυσμοῦ τῶν ὁδῶν.

Τὰ φυτὰ ἐν γένει, ὑπὸ μὲν τὴν προσβολὴν τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς, ἀπορροφῶσι διὰ τῶν φύλλων ἀνθρακικὸν ὀξὺ, καὶ ἐκπέμπουσιν ὀξυγόνον. Ἐν καιρῷ δὲ νυκτὸς ἀπορροφῶσιν ὀξυγόνον καὶ ἐκπέμπουσιν ἀνθρακικὸν ὀξύ. Ἐκ τούτου λοιπὸν δῆλον γίνεται, ὅτι ὁ ἀὴρ τῶν δασωδῶν μερῶν ἐν καιρῷ ἡμέρας εἶναι ὑγιεινὸς, ἐν καιρῷ δὲ νυκτὸς νοσηρός. Ὁ θέλων νὰ βεβαιωθῇ περὶ τούτου ἂς κοιμηθῇ μίαν μόνην νύκτα εἰς δάσος, καὶ θέλει ἐξυπνήσει μὲ κεφαλαλγίαν καὶ γενικὴν ἀδιαθεσίαν.

Ὅλα τὰ δένδρα δὲν ἔχουσι τὴν αὐτὴν δύναμιν τοῦ ἐκπέμπειν ἐν καιρῷ ἡμέρας ὀξυγόνον, ἢ τοὐναντίον ἐν καιρῷ ἡμέρας ἀνθρακικὸν ὀξὺ, καὶ ἐν καιρῷ νυκτὸς ὀξυγόνον. Ἡ καρυὰ, ἡ συκῆ, ἡ δάφνη κτλ. εἶναι τὰ χείριστα δένδρα, ἡ δὲ ἐλάτη τὸ κάλλιστον.

Ὁ ἀὴρ τῶν δωματίων, ἐν οἷς κοιμώμεθα, ἔχει τὴν πρωΐαν ἰδιάζουσάν τινα ὀσμήν. Ἡ ὀσμὴ αὕτη προέρχεται ἀπὸ τοὺς ἐκ τῆς ἐκπνοῆς τῶν πνευμόνων καὶ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἐκπεμπομένους ὑδατώδεις ἀτμούς. Τὰ ζωϊκὰ ταῦτα ἀέρια, εἰσερχόμενα διὰ τῆς εἰσπνοῆς, ἢ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἡμῶν, ἐπιφέρουσιν ὀλεθρίας συνεπείας, καθὼς τὴν ὀλιγαιμίαν, τὴν χλώρωσιν, τὰς χοιράδας καὶ τὴν φθίσιν.

Ἐν γένει, ὅπου αἰσθανόμεθα δυσάρεστον ὀσμὴν, εἶναι βέβαιον σημεῖον, ὅτι ὁ ἀὴρ, τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν, εἶναι ἐπιβλαβής. Τὰ δωμάτια λοιπὸν, εἰς ἃ κοιμώμεθα, δέον νὰ ὦσιν εὐρύχωρα· καλὸν εἶναι μάλιστα ἐν καιρῷ θέρους (εἰς κλίματα ὑγιεινὰ) νὰ φυλάξωμεν τοὺς μὲν ὑέλους ἀνοικτοὺς, τὰς δὲ κιγκλίδας ἢ κανάτια κεκλεισμένα. Ἐὰν δὲ δὲν τολμήσωμεν νὰ κάμωμεν τοῦτο, πρέπει τὰ παράθυρα ἐν καιρῷ θέρους νὰ ὦσιν ἀνοικτὰ ἀπὸ πρωΐας μέχρι τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν θὰ ὑπάγωμεν εἰς τὴν κλίνην, ἐν δὲ καιρῷ χειμῶνος, ν' ἀνοίξωμεν αὐτὰ δὶς τῆς ἡμέρας, τὴν πρωΐαν καὶ τὸ δειλινόν. Ἐὰν ἐν τῷ αὐτῷ δωματίῳ οἰκῇ ἅπασα ἡ οἰκογένεια, καὶ κοιμῶνται πολλοὶ ἄνθρωποι, τότε ἀπαραίτητον εἶναι, τὴν μὲν ἡμέραν ν' ἀνοίξωμεν τὰ παράθυρα συνεχῶς, τὴν δὲ νύκτα ν' ἀφήσωμεν τρύπαν τινὰ, δι' ἧς ν' ἀνανεοῦται ὁ ἀὴρ, ἢ νὰ μὴ κλείσωμεν αὐτὰ ἑρμητικῶς.

Ἅμα, ὡς ἐγερθῶμεν ἐκ τῆς κλίνης καὶ ἐνδυθῶμεν, ἡ πρώτη ἡμῶν μέριμνα ἐν οἱῳδήποτε καιρῷ τοῦ ἔτους δέον νὰ ᾖ τὸ ἄνοιγμα τῶν παραθύρων, τοὐλάχιστον δι' ἓν τέταρτον τῆς ὥρας.

Ὁ διὰ τῶν παραθύρων εἰσερχόμενος ἀὴρ εἶναι καθαρώτερος τοῦ διὰ τῆς πύλης, διότι ὁ μὲν πρῶτος ἔρχεται ἐκ τῆς ἀτμοσφαίρας, ὁ δὲ δεύτερος ἐκ τῆς κεκλεισμένης ἀτμοσφαίρας τῆς οἰκίας.

Εἴπομεν ὅτι εἰς ὅλας τὰς περιστάσεις, καθ' ἃς τὸ μὲν ὀξυγόνον ἐλαττοῦται. τὸ δὲ ἀνθρακικὸν ὀξὺ ὑπερτερεῖ, ὁ δὲ ἀὴρ δὲν ἀνανεοῦται, δύνανται νὰ ἀναπτυχθῶσιν ὀλέθρια ἀποτελέσματα.

Τοιαῦτα δυσάρεστα ἀποτελέσματα δύνανται προσέτι νὰ φανῶσι καὶ εἰς δωμάτια, ὅπου ἐν καιρῷ νυκτὸς μένουσιν ἄνθη, ἢ εἰς οἰκοδομὰς, ἔνθα διαμένουσι πολὺ ἄνθρωποι, καθὼς ἐκκλησίας, ἀλληλοδιδακτικὰ σχολεῖα, καφενεῖα, στρατῶνας, φυλακὰς κτλ. Ἐὰν ὁ κεκλεισμένος ἀὴρ τῶν ῥηθέντων μερῶν διαφθαρῇ, θὰ αἰσθανθῶμεν δυσάρεστον ὀσμὴν ἢ στηθικήν τινα κατάθλιψιν.

Ἡ ὄσφρησις εἶναι τὸ μέσον, δι' οὗ δυνάμεθα νὰ προφυλαχθῶμεν ἐκ τοιούτων κινδύνων· ὅπου λοιπὸν αἰσθανόμεθα δυσάρεστον ὀσμὴν, δὲν πρέπει νὰ ἐμβαίνωμεν, ἐὰν δὲ εὑρισκώμεθα ἐντὸς, πρέπει ἢ νὰ ἐξέλθωμεν ἀμέσως, ἢ ν' ἀνοίξωμεν ὅσα παράθυρα ἔχει τὸ οἰκοδόμημα. Ἀνάγκη εἶναι ἐνταῦθα νὰ εἰδοποιήσωμεν τοὺς ἀναγνώστας ὅτι ἐνίοτε οἱ εὑρισκόμενοι ἐντὸς τοιαύτης μεμολυσμένης ἀτμοσφαίρας δὲν αἰσθάνονται τὴν δυσώδη ὀσμήν· διότι ἡ ὄσφρησις, ἐξοικειουμένη, οὕτως εἰπεῖν, μετὰ τοῦ ἔνδον ἀέρος, καθίσταται ἀδύνατος, ὅπως διαχωρίσῃ τὴν ἀτμοσφαιρικὴν ταύτην κατάστασιν, πρέπει τότε νὰ ὁδηγηθῶσιν ἐκ τῆς ἀδιαθεσίας, ἢ ἐκ τῆς στηθικῆς καταθλίψεως, ἢ ἐκ τοῦ βάρους κατὰ τὴν κεφαλήν. Εἰς τοὺς νηστικοὺς, εἰς τοὺς παῖδας, πρὸ πάντων δὲ εἰς τὰς ἀδυνάτους γυναῖκας παρουσιάζονται ταχύτερα τὰ δυσάρεστα ταῦτα φαινόμενα.

Τὰ παράθυρα τῶν ἐκκλησιῶν, ἀλληλοδιδακτικῶν σχολείων, καφενείων καὶ ὅλων ἐν γένει τῶν μερῶν ἔνθα τὴν ἡμέραν μένουσι πολλοὶ ἄνθρωποι, δέον νὰ φυλάττωνται νύκτωρ ἀνοικτὰ, κατὰ δὲ τὸ θέρος καὶ ἐν καιρῷ τῆς ἡμέρας.

Ἐν καιρῷ τῆς θείας λειτουργίας κατὰ τὰς Κυριακὰς καὶ ἐπισήμους ἡμέρας, κατ' ἐξοχὴν δὲ κατὰ τὰς ἱερὰς ἡμέρας τοῦ ἁγίου Πάσχα, καθ' ἃς ἅπαντες κρατοῦσιν εἰς τὰς χεῖράς των λαμπάδα ἀνημμένην, τὰ παράθυρα τῶν ἐκκλησιῶν δέον νὰ ὦσιν ἀνοικτὰ, πρὸ πάντων δὲ τὰ πρὸς τὸ μέρος τῶν γυναικῶν.

Τὰ παράθυρα τῶν στρατώνων, βρεφοτροφείων, πτωχοτροφείων, φυλακῶν κ.τ.λ. δέον ν' ἀνοίγωνται συνεχῶς, πρέπει ὅμως νὰ προσέχωμεν μὴ τὸ διὰ τοῦ εἰσερχομένου ἀέρος σχηματιζόμενον ῥεῦμα προσβάλλῃ τοῦ ἐν αὐτοῖς οἰκοῦντας.

Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἀὴρ τῶν καταστημάτων τούτων ἕνεκα τῆς πληθύος εἶναι μᾶλλον ἢ ἧττον νοσηρὸς μ' ὅλην τὴν ἐπιμέλειαν, ἥν τινα καταβάλλουσιν

αἱ πατρικαὶ Κυβερνήσεις, ἀνάγκη νὰ χορηγῆται εἰς τοὺς ἐν αὐτοῖς οἰκοῦντας καλὴ τροφή.

Τὰ διάφορα φῶτα καὶ τὰ τῆς θερμάνσεως μέσα ἀπορρόφωσιν ὀξυγόνον καὶ ἐκπέμπουσιν ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ διαφόρους καπνοὺς λίαν ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγείαν καὶ ζωὴν ἡμῶν.

Τὰ διάφορα φῶτα δὲν διαφθείρουσιν ἐξ ἴσου τὸν κεκλεισμένα ἀέρα. Τὸ καθαρὸν ἔλαιον, ὁ κηρὸς, κατ' ἐξοχὴν δὲ ὁ λευκὸς, καὶ τὰ σεάτινα κηρία (σπερματσέτα) πρέπει νὰ προτιμῶνται, διότι ὀλιγίστην ἀλλοίωσιν ἐπιφέρουσιν εἰς τὸν ἀέρα. Τὰ ἐκ διαφόρων ζώων στεάτινα κηρία εἰσὶ κατώτερα τῶν ῥηθέντων. διότι ἀναδίδουσιν καὶ ἀμυδρὸν φῶς καὶ μείζονα ποσότητα καπνοῦ. Τὸ δαδίον, ὅπερ μεταχειρίζονται οἱ χωρικοὶ, τιθέμενον συνήθως εἰς τὴν ἑστίαν, δὲν ἐπιφέρει οὐδεμίαν βλάβην, διότι ὁ καπνὸς αὐτοῦ ἐξέρχεται διὰ τῆς καπνοδόχης. Τὸ πετρέλαιον διαφθείρει ὁπωσοῦν τὸν ἀέρα. Ὁπόταν μεταχειριζώμεθα πολλὰ φῶτα, καλὸν εἶναι ν' ἀφήσωμεν παράθυρόν τι ἡμιανοικτὸν, ἢ ν' ἀνοίξωμεν αὐτὸ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν.

Τὰ τῆς θερμάνσεως διάφορα μέσα, ἅτινα μεταχειριζόμεθα ἐν καιρῷ ψύχους, διαφθείρουσι καὶ μολύνουσιν, ὡς εἴπομεν, τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου. Τὸ ἀνάπτειν πῦρ εἰς τὴν ἑστίαν εἶναι τὸ ὑγιέστερον μέσον, διότι δὲν μολύνεται διόλου ὁ ἀὴρ τοῦ δωματίου καὶ ἀνανεοῦται ταχέως, εὐκόλως καὶ ἄνευ τῆς ἡμετέρας μερίμνης. Τὸ μέσον τοῦτο τῆς θερμάνσεως θεωρεῖται ὑπό τινων ὡς μὴ τόσον κατάλληλον, διότι δὲν θερμαίνει πανταχόθεν ἐξ ἴσου τὸ σῶμά μας. Τὰ πύραυνα (μαγκάλια) εἰσὶν ἐπιβλαβῆ, ἐνίοτε καὶ θανατηφόρα, ἐὰν οἱ ἄνθρακες ὦσιν ἡμίκαυστοι. Ὅταν ὅμως οἱ ἄνθρακες ἦναι ἐντελῶς ἀναμμένοι, οὐδεμίαν σχεδὸν βλάβην προξενοῦσιν εἰς τὸν ἀέρα καὶ εἰς τὸ σῶμά μας, ἀρκεῖ μόνον, ἐὰν οἱ ἄνθρακες ὦσιν εἰς μεγάλην ποσότητα, νὰ φυλάττωμεν μικρὸν μέρος ἑνὸς παραθύρου ἀνοικτόν. Αἱ διάφοροι θερμάστραι θερμαίνουσι μὲν τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου καλῶς, πλὴν ξηραίνουσιν αὐτὸν πολὺ, διὰ τοῦτον τὸν λόγον πρέπει ἢ ν' ἀνοίγωμεν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν παράθυρόν τι, ἢ νὰ θέτωμεν ἐπὶ τῆς θερμάστρας ἀγγεῖον μεθ' ὕδατος. Θερμάστραι τινὲς διαχέουσιν ὀσμήν τινα δυσάρεστον, ἅμα ὡς αἰσθανθῶμεν αὐτὴν, πρέπει ἀμέσως ν' ἀνοίξωμεν τὰ παράθυρα. Αἱ ἀργιλόπλαστοι θερμάστραι πρέπει νὰ προτιμῶνται τῶν λοιπῶν.

Ὁπόταν ἑτοιμαζώμεθα νὰ κατακλιθῶμεν, δὲν πρέπει μήτε τὴν θερμάστραν ν' ἀνάπτωμεν, μήτε τὸ πύραυνον, διότι δὲν εἰξεύρομεν τί θὰ ἀκολουθήσῃ. Ἐν καιρῷ ἡμέρας προλαμβάνονται τὰ ἐκ τούτων δυσάρεστα, ἐν καιρῷ ὅμως νυκτὸς τίς θὰ μᾶς εἰδοποιήσει;

Ὁ καπνὸς τῆς νικοτιανῆς μολύνει τὸν ἀέρα τῶν δωματίων, διὸ, ἐὰν πολλοὶ καπνίζωσιν εἰς δωμάτιόν τι, πρέπει ν' ἀνοίξωμεν παράθυρόν τι.

Εἶναι ἀνάγκη προσέτι, ὅπως ἀναπνεύσωμεν καθαρὸν ἀέρα, νὰ ἔχωμεν τὰς οἰκίας μας καὶ τὰ σώματά μας καθαρά. Δὲν πρέπει νὰ ῥίπτωμεν τὰς ἀκαθαρσίας εἰς τὴν αὐλήν μας, εἰς τὸν κῆπόν μας, ἢ εἰς ἄλλο κρυπτὸν μέρος, διότι μολύνομεν ὄχι μόνον τὸν ἀέρα τῆς οἰκίας μας, ἀλλὰ καὶ τὸν τῶν γειτνιαζουσῶν. Ὁ τρώγων κακὴν τροφὴν βλάπτει μόνον τὸν στόμαχον του· ὁ μὴ φυλάττων ὅμως τὸν ἑαυτόν του καὶ τὴν οἰκίαν του εἰς καθαρὰν κατάστασιν βλάπτει καὶ τὸν ἑαυτόν του καὶ τὴν πόλιν.

Ἡ ἀποσύνθεσις τῶν πτωμάτων καὶ ἡ σῆψις τῶν ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν μολύνουσι τὸν ἀέρα καὶ παράγουσι πολλάκις δεινὰ νοσήματα καὶ φοβερὰς ἐπιδημίας.

Δέον λοιπὸν τὰ πτώματα τῶν ζώων, οἷον, σκύλων (α), ὀρνίθων, γάττων, ὄνων, ἵππων κ.τ.λ. νὰ μὴ ῥίπτωνται εἰς τὰς ὁδοὺς ἢ ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, ἀλλὰ νὰ ἐνταφιάζωνται καλῶς. Περὶ τούτου ἡ προσοχὴ τῶν Κυβερνήσεων δέον νὰ ᾖ ἀτενής· νόμοι δὲ νὰ κοινοποιηθῶσιν εἰς πάντας τοὺς κατοίκους καὶ νὰ ἐνεργηθῶσιν αὐστηρῶς· οἱ δὲ παραβάται νὰ τιμωρηθῶσι παραδειγματικῶς. Τὰ κοιμητήρια πρέπει νὰ ἦναι μακρὰν τῶν πόλεων καὶ τῶν χωρίων, οἱ δὲ τάφοι δὲν πρέπει νὰ ἦναι ἐπιπόλαιοι. Ἡ ἐξόρυξις τῶν νεκρῶν δέον νὰ γίνηται μετὰ προφυλάξεως· διότι ἐνίοτε ὑπάρχουσιν ἐντὸς τῶν τάφων ἐπιβλαβέστατα ἀέρια. Ἡ θρησκεία ἡμῶν φρονίμως ποιοῦσα παραγγέλλει ν' ἀνοίγωνται οἱ τάφοι μετὰ τρία ἔτη.

Ὁ ἐν Ἀθήναις ἐπὶ τοῦ Πελοποννησιακοῦ πολέμου ἐνσκήψας λοιμὸς χωρὶς ἀμφιβολίαν διετηρήθη ἕνεκα τῆς ἀκαθαρσίας τῆς πόλεως καὶ τῆς σήψεως ὀργανικῶν ὑλῶν. Ὁ Γαληνὸς λέγει ὅτι αἱ ἐπιδημίαι προέρχονται ἐκ τῆς σήψεως νεκρῶν σωμάτων ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν καὶ μενάντων ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας. Ἡ εἰς τὸν ἐν Τροίᾳ Ἑλληνικὸν στρατὸν ἐνσκήψασα ἐπιδημία ἀνεπτύχθη βεβαίως ἕνεκα σήψεως ὀργανικῶν ὑλῶν, αἵματος δηλονότι καὶ πτωμάτων. Καὶ τὴν σήμερον παρατηροῦνται τοιαῦτα ἀλέθρια ἀποτελέσματα εἰς τοὺς παρατεινομένους καὶ μεγάλους πολέμους.

Οἱ κατεργαζόμενοι ὀργανικὰς ὕλας ὀφείλουσι νὰ ἐργάζωνται μακρὰν τῶν πόλεων καὶ τῶν χωρίων. Ὁ ἀὴρ τῶν ἐργαστηρίων τούτων δέον ν' ἀνανεοῦται συνεχῶς.

(α) Γνωστὸν εἶναι τοῖς πᾶσιν, ὅτι οἱ πάσχοντες ὑπὸ λύσσης κύνες μεταδίδουσι διὰ τοῦ δήγματος τοῖς ἀνθρώποις τὸ νόσημα· ὅπως προληφθῶσι καὶ ἐλαττωθῶσι τοιαῦτα φρικωδέστατα δυστυχήματα, ἕκαστος πρέπει νὰ ὑποχρεοῦται νὰ θέσῃ περὶ τὸ στόμα τοῦ κυνὸς αὐτοῦ φίμωτρον καὶ νὰ ἦναι ὑπεύθυνος ὅσων βλαβῶν ἤθελε προξενήσει ὁ κύων του. Καλὸν εἶναι καὶ οἱ ποιμενικοὶ κύνες νὰ φέρωσιν ἐν καιρῷ τῆς ἡμέρας φίμωτρον, διότι βλάπτουσι τοὺς διαθαίνοντας. Ὅσοι κύνες περιφέρονται εἰς τοὺς δρόμους τῶν πόλεων ἢ τῆς ἐξοχῆς ἄνευ κυρίων καὶ φιμώτρου, δέον νὰ φονεύωνται ὑπὸ τῶν Ἀρχῶν. Παρ' ἡμῖν εἰς ὅλας τὰς πόλεις εὑρίσκονται κύνες ἄνευ κυρίων· τοὺς κύνας τούτους ὀφείλει ἡ Σ. Κυβέρνησις νὰ ἐξαλείψῃ, ὁλοτελῶς.

Εἰς τοὺς ἔχοντας κύνας ἀπονέμω τὰς ἑξῆς συμβουλάς· ἄνευ ἀνάγκης νὰ μὴ φυλάξωσι κύνα, νὰ φροντίσωσι περὶ τῆς τροφῆς του, νὰ θέσωσι φίμωτρον, νὰ μὴ ἐρεθίσωσιν οὐδέποτε αὐτὸ καὶ ἅμα ὡς ἴδωσιν αὐτὸν ἀνησυχοῦντα, ἔχοντα ἀγρίους τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ τὴν οὐρὰν παρὰ τὴν συνήθειαν μεταξὺ τῶν σκελῶν, νὰ ἀποκτείνωσιν αὐτὸν ἀμέσως.

Τὰ σφαγεῖα πρέπει νὰ ὦσι μακρὰν τῶν πόλεων· ἐπίσης καὶ τὰ λαχανοπωλεῖα καὶ ὀπωροπωλεῖα. Τὰ τελευταῖα ταῦτα δύνανται νὰ ὦσι πρὸς εὐκολίαν τῶν ἀνθρώπων καὶ ἐν τῇ ἀγορᾷ, πλὴν πρέπει νὰ σαρῶται εὐθὺς τὸ μέρος ἐπιμελῶς.

Οἱ ἀπόπατοι (ἀναγκαῖα), οἵτινες διαχέουσιν ὀσμὴν εἰς τὸν ἀέρα τῆς οἰκίας μας, εἶναι οἱ μεγαλήτεροι ἐχθροὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς ἡμῶν, δέον ὅθεν νὰ ὦσι μακρὰν, ὅσον εἶναι δυνατὸν, τῶν δωματίων. Ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει πρέπει νὰ φροντίζωμεν μὴ ἐξ αὐτῶν ἔλθῃ ἡ παραμικρὰ ὀσμή. Οὗτοι διαφθείρουσι τὸν ἀέρα τῆς οἰκίας μας μὲ μεγίστην βλάβην τῆς ὑγείας μας, διότι ἀναπτύσσονται ἐν αὐτοῖς ἀέρια δηλητηριώδη. Ὅταν δὲ διαχέωσι μεγάλην δυσωδίαν, ἂς ῥίψωμεν εἰς αὐτοὺς μίαν δρᾶκα ἐκ τῆς ἑξῆς ἑνώσεως.

Ἄνθρακος . . .	μέρη	10
Γύψου	»	1
Σιδήρου θειϊκοῦ . .	»	1

Ἐν τῷ ἀγγείῳ τοῦ ἀποπατήματος νοσοῦντός τινος δέον νὰ θέτωμεν μικρὰν ποσότητα ἐκ τῆς εἰρημένης ἑνώσεως μᾶλλον, παρὰ νὰ καπνίζωμεν τὸ δωμάτιον, ὡς συνειθίζουσι πολλοὶ, διὰ θυμιάματος καὶ ἄλλων παρομοίων.

Αἱ ἀμάραι (γκαιρίζια) τῶν ἀποπάτων καὶ ἄλλων ἀκαθαρσιῶν δὲν πρέπει νὰ ἐξέρχωνται εἰς τοὺς δρόμους, διότι μολύνουσι τὴν ἀτμοσφαῖραν τῶν πόλεων καὶ τῶν χωρίων μὲ μεγίστην βλάβην τῆς ὑγείας τῶν κατοίκων.

Τὰ κόπρανα τῶν πασχόντων ὑπὸ δυσεντερίας καὶ χολέρας οὐδέποτε πρέπει νὰ ῥίπτωνται εἰς τοὺς κοινοὺς ἀποπάτους, ἀλλὰ νὰ ἐνταφιάζωνται εἰς γούρνας μακρὰν τῶν οἰκιῶν, διότι μετὰ πολλῆς πιθανότητος αἱ ἀναθυμιάσεις τῶν δυσεντερικῶν καὶ χολερικῶν κοπράνων μεταδίδουσι τὰ νοσήματα ταῦτα καὶ εἰς τοὺς λοιποὺς ἀνθρώπους.

Ὅπου τὰ ὕδατα τρέχουσι δυσκόλως, καὶ ὅπου ποτίζονται ἀγροὶ καὶ ἐκτεταμένοι κῆποι συνεχῶς, ὁ ἀὴρ εἶναι νοσηρὸς, διότι γίνεται σῆψις ζωϋφίων καὶ φυτῶν καὶ παραγωγὴ μιάσματος. Ὅπου δὲ καλλιεργοῦνται ὀρυζῶνες καὶ ὅπου ὑπάρχουσιν ἕλη, κατ' ἐξοχὴν δὲ ἐὰν εἰς αὐτὰ εἰσέλθῃ καὶ θαλάσσιον ὕδωρ, ὁ ἀὴρ εἶναι νοσωδέστατος καὶ γίνεται αἰτία πολλοτάτων καὶ θανατηφόρων νόσων, οἷον τῶν διαλειπόντων πυρετῶν, τῶν ὀλεθρίων, τῆς ὑπερτροφίας τῆς σπληνὸς καὶ τοῦ ἥπατος, τῆς ὑδροαιμίας, τῆς ἐλώδους καχεξίας κτλ. Οἱ κάτοικοι τῶν ἑλωδῶν μερῶν, εἰσὶ νωθροὶ κατὰ τὴν διάνοιαν. καὶ φαντασίαν, ἡ δὲ σκέψις αὐτῶν εἶναι περιωρισμένη καὶ βραδεῖα.

Ὅστις, ἂν ὄχι διὰ παντὸς, τοὐλάχιστον ἐν ὥρᾳ θέρους, καθ' ἣν δηλαδὴ ἐποχὴν πλησιάζει ἡ ἀποξήρανσις αὐτῶν, δὲν δύναται νὰ ἀποχαιρετήσῃ τὰ ἑλώδη μέρη, ἐχέτω ἐν τῷ νῷ αὐτοῦ τὰ ἑξῆς ὑγιεινὰ παραγγέλματα: Δέον νὰ τρώγῃ ζωϊκὴν τροφὴν μᾶλλον, παρὰ φυτικήν· νὰ πίνῃ οἶνον πικρὸν, δυνατὸν καὶ καλόν· νὰ μὴ ἐξέλθῃ νύκτωρ τῆς οἰκίας του, ἢ ὅσον εἶναι δυνατὸν ὀλιγώτερον· νὰ κατοικήσῃ εἰς ὑψηλὰ μέρη, τὰ δὲ πρὸς τὰ ἕλη παράθυρα νὰ κλείσῃ διὰ παντός· νὰ κλείσῃ τὴν νύκτα καλῶς τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου, ἔνθα κοιμᾶται, καὶ ἐν οὐδεμιᾷ περιπτώσει νὰ κοιμᾶται ἐν ὑπαίθρῳ· νὰ ἐγείρηται ἐκ τῆς κλίνης μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου, ἢ, ἐὰν ἐξυπνήσῃ πρωτήτερα, νὰ μὴ ἐξέλθῃ τῆς οἰκίας του πρὸ τῆς ἀνατολῆς τοῦ ἡλίου· νὰ ἐνδύηται μάλλινα ὑποκάμισσα καὶ ἐσώβρακα καὶ ἐν καιρῷ θέρους· νὰ μὴ βαρύνῃ τὸν στόμαχόν μὲ πολλὴν τροφὴν· νὰ τρώγῃ εὔπεπτα φαγητά· νὰ μὴ τρώγῃ καρποὺς καὶ γάλα· νὰ μὴ βρέξῃ τοὺς πόδας του· νὰ ἔχῃ εἰς τὴν οἰκίαν του του πάντοτε ἀρκετὴν ποσότητα θειϊκῆς κινίνης καὶ κικίνου ἐλαίου· νὰ πίνῃ καθεκάστην πρωΐαν ἀνὰ δύο καλὰς φιάλας καφέ.

Εἰς οὐδένα καιρὸν τοῦ ἔτους οἱ κάτοικοι τῶν ἑλωδῶν μερῶν δὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζωνται πρὸς βρῶσιν οὐδὲν ἐκ τῶν προϊόντων τῆς πατρίδος των, ἀλλὰ νὰ προμηθεύωνται ταῦτα ἀλλαχόθεν, τὰ δὲ ἰδικά των νὰ πωλήσωσιν εἰς τὰς ἀγοράς· διότι οἱ δημητριακοὶ καρποὶ, τὰ λάχανα, τὰ ὄσπρια καὶ ἐν γένει ὅλοι οἱ καρποὶ, οἵτινες φύονται καὶ καλλιεργοῦνται εἰς τὰ ἑλώδη μέρη, πρῶτον μὲν φαίνεται ὅτι ἐμπεριέχουσι ποσότητά τινα ἐκ τῶν μυστηριωδῶν μιασμάτων, ἅτινα προξενοῦσι τοὺς πυρετοὺς καὶ τὴν ἑλώδη καχεξίαν, δεύτερον δὲ εἰσὶ λίαν δύσπεπτα. Οἱ κάτοικοι τῶν μὴ ἑλωδῶν μερῶν, λαμβάνοντες πρὸς τροφὴν των δι' ὀλίγας ἡμέρας τὰ προϊόντα ταῦτα, εἶναι πολὺ πιθανὸν νὰ μὴ πάθωσι τίποτε. Οἱ τῶν ἑλωδῶν μερῶν ὅμως, οἵτινες ἀναπνέουσι πάντοτε ἑλώδη ἀέρα, εἰσάγοντες εἰς τὸν στόμαχόν των καὶ ἑλώδεις τροφὰς, βλάπτονται χωρὶς ἀμφιβολίαν.

Πρὸς τελείαν ἀποφυγὴν τῶν προερχομένων, ἕνεκα τῶν ἑλωδῶν ἀναθυμιάσεων, νόσων εἶναι ἡ ἀποξήρανσις αὐτῶν, ἔργον καὶ χρέος τῶν Κυβερνήσεων.

Εἶναι πάντοτε, κατ' ἐξοχὴν ἐν καιρῷ δὲ θέρους καὶ φθινοπώρου, λίαν κινδυνώδης ἡ ἐξ ὑγιεινῶν κλιμάτων εἰς ἑλώδη αἰφνίδιος μετάβασις.

Ὅπου τὰ ὕδατα τῶν ποταμῶν, αὐλάκων κτλ. τρέχουσι δυσκόλως, πρέπει νὰ δώσωμεν εἰς αὐτὰ ἐλευθέραν δίοδον, τὰ δὲ εἰς ἄκρα αὐτῶν φυόμενα χόρτα νὰ ἐκριζώσωμεν.

Ἡ ἄρδευσις (πότισμα) γίνεται ἐπιβλαβὴς τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν πολλαχῶς· διότι πρῶτον μὲν οἱ ἄνθρωποι βρέχουσι τοὺς πόδας των, δεύτερον τὰ ποτιζόμενα προϊόντα δὲν εἶναι ὑγιεινὰ, καὶ τρίτον δηλητηριάζει τὸν ἀέρα τοῦ τόπου ἐκείνου, ἕνεκα τῆς σήψεως ζωϋφίων καὶ φυτῶν. Οἱ ἀγροὶ ἢ οἱ κῆποι πρέπει πρῶτον νὰ καθαρίζωνται καλῶς ἐκ τῶν χόρτων καὶ ὕστερον νὰ ποτίζωνται· οἱ δὲ ποτίζοντες νὰ μὴ βρέξωσι τοὺς πόδας των.

Πλησίον τῶν πόλεων δὲν πρέπει νὰ ἐπιτρέπωνται οἱ ὀρυζῶνες.

Πλησίον πολλῶν χωρίων καὶ πόλεων παρ' ἡμῖν εὑρίσκονται λάκκοι πλήρεις ὀμβρίων ὑδάτων. Ἐὰν τὰ ὕδατα τῶν λάκκων τούτων σήπωνται καὶ ὄζωσι, πρέπει νὰ γεμίζωνται μὲ χῶμα· διότι εἰσὶ λίαν ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγείαν τῶν κατοίκων. Τοιοῦτοι λάκκοι ἐν Λκρίσσῃ καὶ ἐν Τρίκκῃ εὑρίσκονται καὶ ἐντὸς τῆς πόλεως!

Ὁ κονισαλέος ἀὴρ εἶναι λίαν ἐπιβλαβὴς εἰς τὸν λάρυγγα καὶ εἰς τοὺς πνεύμονας.

Ἐν ἐκ τῶν λοιπῶν πλεονεκτημάτων τοῦ ὀρεινοῦ καὶ θαλασσίου ἀέρος εἶναι καὶ τὸ ἀκονίορτον αὐτοῦ.

Ἅπασαι αἱ κόνεις δὲν εἶναι εἰς τὸν αὐτὸν βαθμὸν νοσοποιοί· αἱ λεπτότατα καὶ ἐκ σκληρῶν σωμάτων γινόμεναι εἰσὶ νοσωδέστεραι. Οἱ ἐργαζόμενοι εἰς ἐργοστάσια, ἔνθα κατεργάζεται ὁ ὑδράργυρος, ὁ χαλκὸς, ὁ μόλυβδος, ὁ ψευδάργυρος, ἡ τίτανος κτλ. δέον νὰ ἀνανεώσωσι τὸν ἀέρα τῶν ἐργαστηρίων, νὰ πλύνωνται συνεχῶς, καὶ νὰ διατηρήσωσι μεγάλην καθαριότητα. Οἱ ῥινῶντες μὲ λεπτοτάτην ῥίνην τὸν ἄργυρον, τὸν χρυσὸν, τὸν χαλκὸν καὶ τὸν σίδηρον, πρέπει νὰ βρέξωσι τὴν ῥίνην. Οἱ ἀρτοποιοὶ κονιζόντες, καὶ οἱ κτίσται κρημνίζοντες παλαιὰ τείχη, καὶ ἐν γένει οἱ ἐργαζόμενοι ἐν μέσῳ κονισαλέῳ ἀέρι, πρέπει νὰ θέσωσι πρὸ τοῦ στόματος καὶ τῆς ῥινὸς σκέπην τινὰ λεπτοτάτην.

Αἱ ὁδοὶ τῶν πόλεων πρέπει νὰ σαρῶνται νύκτωρ, ὁπόταν δηλονότι οἱ ἄνθρωποι δὲν ἦναι εἰς τοὺς δρόμους.

Τὰ δωμάτια τῶν οἰκιῶν, ἡ αἴθουσα κτλ. πρέπει νὰ ῥαντίζωνται πρὸ τῆς σαρώσεως. Τὰ διάφορα θρανία, αἱ τράπεζαι κτλ. πρέπει νὰ καθαρίζωνται διὰ πανίων βρεγμένων.

Περὶ ὑγρᾶς ἀτμοσφαίρας.

Ἡ ὑγρασία προέρχεται ἀπὸ τοὺς ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ ὑδατώδεις ἀτμούς. Ὅσῳ περισσότεροι ὑδατώδεις ἀτμοὶ ὑπάρχουσιν ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ, τόσῳ ὑγροτέρα εἶναι αὕτη. Ἐν καιρῷ βροχῆς καὶ νοτίων ἀνέμων ὁ ἀὴρ εἶναι λίαν ὑγρός. Ὅσῳ πλειότερον ἀπέχει τόπος τις ἐκ τοῦ Ἰσημερινοῦ, τόσῳ ὑγρότερος εἶναι· ὅσῳ δὲ ὑψηλότερος, τόσῳ ξηρότερος. Ἐκ τῶν 12 μηνῶν τοῦ ἔτους ὑγρότερος εἶναι ὁ Δεκέμβριος, ξηρότερος δὲ ὁ Αὔγουστος. Ἰδοὺ παραθέτομεν κατὰ σειρὰν τοὺς μῆνας, ἀρχομένων τῶν ὑγροτέρων: 1ον Δεκέμβριος, 2ον Ἰανουάριος, 3ον Νοέμβριος, 4ον Φεβρουάριος, 5ον Ὀκτώβριος, 6ον Μάρτιος, 7ον Σεπτέμβριος, 8ον Ἀπρίλιος, 9ον Ἰούνιος, 10ον Μάϊος, 11ον Ἰούλιος, καὶ 12ον Αὔγουστος. Καθ' ὅλον τὸ ἡμερονύκτιον δὲν ἔχομεν τὴν αὐτὴν ὑγρασίαν. Ἐν γένει μεγαλητέρα ὑγρασία εἶναι ἡμίσειαν ὥραν πρὸ τῆς ἀνατολῆς τοῦ ἡλίου, ὀλιγωτέρα δὲ 2 ἢ 3 μετὰ μεσημβρίαν.

Ἡ φύσις τοῦ ἐδάφους ἔχει μεγίστην ἐπιρροὴν εἰς τὴν ὑγρομετρικὴν κατάστασιν τῶν διαφόρων τόπων. Οἱ κείμενοι πλησίον τῶν ποταμῶν, τῶν λιμνῶν καὶ τῶν ἑλῶν τόποι εἰσὶν ὑγροί, καθὼς καὶ οἱ ἔχοντες ἐπομβρον ἀτμοσφαῖραν. Οἱ δασώδεις τόποι εἰσὶν ὑγρότεροι τῶν φαλακρῶν, ὅθεν αἱ περικυκλούμεναι ὑπὸ πολλῶν δένδρων οἰκίαι εἰσὶν ὑγραί, εἰσὶ προσέτι ὑγραὶ αἱ κείμεναι ἐν χαμηλῇ θέσει ἢ πλησίον ῥεόντων βραδέως ὑδάτων ἢ περικυκλούμεναι ὑπὸ ποτιζομένων κήπων καὶ ἀγρῶν. Αἱ νεόκτιστοι οἰκίαι καὶ

ἐκεῖναι, αἵτινες δὲν προσβάλλονται πολὺ ὑπὸ τοῦ ἡλίου καὶ δὲν ἀερίζονται καλῶς εἰσὶν ὑγραί. Τὰ κατώγεια εἰσὶν ὑγρότερα πάντων τῶν μερῶν τῆς οἰκίας. Αἱ πόλεις, αἵτινες ἔχουσιν εἰς τὰς ὁδοὺς ἀρκετὴν λάσπην καὶ τῶν ὁποίων οἱ τῶν ὁδῶν ῥύακες δὲν τρέχουσιν εὐκόλως εἰσὶν ὑγραὶ καὶ νοσεραί.

Ἡ παρατεταμένη ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων ἐνέργεια τῆς ὑγρασίας καταστρέφει καὶ τοὺς πλέον δυνατοὺς, προδιαθέτει δὲ αὐτοὺς εἰς χρόνια νοσήματα, εἰς τὸν κατάῤῥουν τῆς οὐροδόχου κύστεως, εἰς τὸν ὀξὺν ῥευματισμὸν κ.τ.λ. Ἡ ὑγρὰ ἀτμοσφαῖρα δὲν ἔχει δύναμιν νὰ ἀπορροφήσῃ τοὺς ἐξατμιζομένους ἐκ τοῦ σώματος ἡμῶν ἀτμούς· διὰ τοῦτον τὸν λόγον εἰς τοὺς ὑγροὺς τόπους οἱ ἄνθρωποι εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον λυμφατικῆς κράσεως καὶ ὑπόκεινται εἰς τὰς χοιράδας. Ὅσάκις μεταβαίνωμεν ἐκ ξηρᾶς εἰς ὑγρὰν ἀτμοσφαῖραν, αὐξάνει τὸ βάρος τοῦ σώματός μας· διότι αἱ ἐκκρίσεις καὶ αἱ ἐξατμίσεις τοῦ σώματος ἐλαττοῦνται. Λέγεται ὅτι ἐντὸς μιᾶς ὥρας αὐξάνει 150 δραχμάς.

Οἱ ἐπὶ πολὺν χρόνον ζῶντες ἐν ὑγρᾷ ἀτμοσφαίρᾳ ἔχουσι τὰς μελομεμβράνας χαλαρωμένας, τὴν πέψιν ἀδύνατον, τὸν σφυγμὸν μαλακὸν καὶ τὸ μυϊκὸν σύστημα χαῦνον. Ἐν γένει ἡ ὑγρασία χαυνοῖ, χειροτερεύει τὰ ὀξέα νοσήματα καὶ ἐπιταχύνει τὸν θάνατον τῶν ὑπὸ χρονίων νόσων πασχόντων.

Ἡ ἐπὶ τοῦ δέρματος ἀδιάκοπος ἐπενέργεια τῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ ψύχους παράγει τὸ νόσημα τοῦ **Bright**· ἰδοὺ διατὶ εἰς τὴν Ἀγγλίαν, Ὁλλανδίαν καὶ Σβεκίαν τὸ νόσημα τοῦτο ἀπαντᾶται συνεχῶς. Εἰς τοιαῦτα κλίματα πρέπει ἅπαντες νὰ φορῶσι φλανέλλαν ἀπὸ τοῦ λαιμοῦ μέχρι τῶν ποδῶν.

Ἡ λιανξηρὰ ἀτμοσφαῖρα εἶναι διεγερτική. αὐξάνει τὴν διαπνοὴν καὶ καθίστησι τὰ νεῦρα εὐερέθιστα· αὕτη προδιαθέτει εἰς τὸν ὀξὺν ἀρθριτικὸν ῥευματισμὸν καὶ εἶναι ἀκατάλληλος διὰ τὰς γυναῖκας. Ἐν γένει ὁ ὑγρὸς ἀὴρ εἶναι ἐπιβλαβὴς, ὁ ὑγρὸς καὶ θερμὸς ἐπιβλαβέστερος, διότι ἐμπεριέχει ὀλιγώτερον ὀξυγόνον καὶ ἀδυνατίζει τὸ νευρικὸν σύστημα, ὁ δὲ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς παράγει νευραλγίας καὶ ῥευματισμούς· ὁ ξηρὸς καὶ θερμὸς εἶναι κατάλληλος εἰς τοὺς ἀδυνάτους, ὁ δὲ ξηρὸς καὶ ψυχρὸς ὑγιέστατος καὶ κατάλληλος εἰς τοὺς δυνατούς.

Οἰζῶντες εἰς ὑγροὺς τόπους πρέπει νὰ ἐνδύωνται φλανέλλαν, νὰ συνηθίζωσι μάλλινα περιπόδια, νὰ τρώγωσι πλειοτέραν ζωϊκὴν τροφὴν, νὰ πίνωσι πλειότερον οἶνον καὶ καφὲ, νὰ μὴ ἐξέρχωνται νύκτωρ καὶ πρὸ τῆς ἀνατολῆς τοῦ ἡλίου καὶ νὰ κατοικῶσι εἰς μέρη καὶ εἰς δωμάτια ἐστραμμένα πρὸς ἀνατολὰς καὶ μεσημβρίαν.

Περὶ θερμότητος τῆς ἀτμοσφαίρας.

Κυριωτάτη πηγὴ τῆς θερμότητος εἶναι ὁ ἥλιος. Ἐπειδὴ ἡ θερμότης δὲν εἶναι πάντοτε καὶ πανταχοῦ ἡ αὐτὴ, πρέπει νὰ εἴπωμεν ὀλίγα καὶ περὶ αὐτῆς. Ὁ ἄνθρωπος ἔχει καλῶς εἰς τόπους, ἔνθα ὁ μέσος ὅρος τῆς θερμότητος εἶναι 13 βαθμῶν ἄνωθεν τοῦ μηδενικοῦ τοῦ θερμομέτρου τοῦ **Reaumur**.

Ἡ διάχυσις τῆς θερμότητος δὲν ἐξαρτᾶται μόνον ἐκ τοῦ πλάτους τῆς γῆς, ἢ ἐκ τῆς θέσεως τοῦ ἡλίου ὡς πρὸς τὴν γῆν, ἀλλὰ διαφέρει κατὰ τὰ διάφορα κλίματα. Αἱ σχετικαὶ θέσεις τῶν μερῶν τῆς γῆς, τὸ ὕψος, ἡ γεωγραφικὴ θέσις, ἡ ποιότης τοῦ ἐδάφος, οἱ παρακείμενοι ποταμοὶ, λίμναι, θάλασσαι κτλ. εἰσὶ περιστατικὰ, ἅτινα ἔχουσι μεγίστην ἐπιρροὴν εἰς τὴν μεγαλητέραν ἢ μικροτέραν θερμότητα τόπου τινός.

Ὅσω ὑψηλότερα κεῖται χώρα τις, τόσῳ ψυχροτέρα ἐστίν· οἱ εἰς τὴν ἐπιρροὴν τῶν βορείων ἀνέμων τόποι εἰσὶ ψυχρότεροι τῶν εἰς τὴν τῶν μεσημβρινῶν. Οἱ γυμνοὶ, τιτανώδεις καὶ ἀμμώδεις τόποι εἰσὶ θερμότεροι τῶν καταφύτων, διύγρων καὶ ἀργιλωδῶν. Οἱ πλησίον τῶν θαλασσῶν, λιμνῶν, ἢ μεγάλων ποταμῶν, εἰσὶ κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα ἧττον ψυχροὶ τῶν λοιπῶν, διότι τὰ ὕδατα ψυχραίνονται ἀργότερα τῆς ξηρᾶς, κατὰ δὲ τὸ θέρος δροσερότεροι, ἕνεκα τῆς ἐξατμίσεως τῶν ὑδάτων.

Μεταξὺ τῶν ἀναγκαίων διεγερτικῶν τοῦ ὀργανισμοῦ ἡμῶν εἶναι καὶ ἡ θερμότης· ἄνευ αὐτῆς οὔτε ὁ γόνος ἤθελεν ἀναπτυχθῆ, οὔτε αἱ ζωϊκαὶ ἡμῶν λειτουργίαι ἤθελεν ἐκτελεσθῆ. Ἐπειδὴ ἡ ὑπερβολικὴ θερμότης καίει καὶ διαφθείρει, ἡ δὲ ὑπερβολικὴ ψύξις παραλύει καὶ γαγγρανεῖ, διὰ τοῦτον τὸν λόγον ὄχι μόνον ἡ φύσις ἔχει ὅρια τινὰ εἰς τὴν θερμότητα, ἀλλὰ καὶ ὁ ἄνθρωπος ἐφεῦρε διάφορα μέσα, ὅπως προφυλαχθῇ ἐκ τῆς πολλῆς θερμότητος καὶ τῆς πολλῆς ψύξεως.

Ἡ θερμότης, αὐξάνουσα τὴν περιφερικὴν ἐνέργειαν τοῦ ὁρμανισμοῦ, ἐξαντλεῖ τὰς ὀργανικὰς δυνάμεις, καὶ ἐπιφέρει τὴν ἀδυναμίαν: Ἐντεῦθεν προέρχεται ἡ φυσικὴ καὶ ἠθικὴ ἀδυναμία τῶν κατοίκων τῆς διακεκαυμένης ζώνης, ἡ ἀτονία κατὰ τὸ θέρος καὶ ἡ ἀνάγκη ἀναπαύσεως μετὰ τὸν καύσωνα. Ἡ μεγάλη θερμότης ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν· αὐξάνει τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, τὴν ἐνέργειαν τοῦ ἥπατος, τὴν ἔκκρισιν τῆς χολῆς καὶ τὴν δίψαν· σμικρύνει τὴν ἐνέργειαν τῆς πέψεως, τὴν ὄρεξιν καὶ τὰ οὖρα· ἐρεθίζει τὸ λυμφατικὸν καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα· σμικρύνουσα δὲ τὴν ἐνέργειαν τοῦ βλεννογόνου ὑμένος τῶν βρόγχων, θεραπεύει πολλάκις τὰ καταῤῥοϊκὰ νοσήματα αὐτῶν.

Τὸ μέτριον ψῦχος αὐξάνει τὴν θρέψιν καὶ ἰσχυροποιεῖ τὸν ὀργανισμόν. Ἡ διαρκὴς ὅμως ψυχρότης παράγουσα, ἕνεκα τῆς συστολῆς τῶν δερμικῶν τριχοειδῶν ἀγγείων, ἀναιμίαν τῶν δερμικῶν νεύρων, ἐπιφέρει τὴν ἀναισθησίαν αὐτῶν καὶ τὴν ὠχρίασιν τοῦ δέρματος.

Εἰς μεγάλην ψύχραν τὸ δέρμα γίνεται ρυτιδῶδες· ἡ ἄδηλος διαπνοὴ καὶ ἡ ἀπορρόφησις ἐλαττοῦνται· ἡ ἔκκρισις τῆς βλέννης αὐξάνει· ἡ αἰσθητικότης ἀμβλύνεται· ἡ ἀφὴ γίνεται ἐπώδυνος· ἡ διάνοια σκοτίζεται, ὅθεν ἡ πρὸς τὸν ὕπνον τάσις· οἱ μῦς συστέλλονται σπασμωδῶς, ἐνὶ λόγῳ, ἡ μὲν ζωϊκὴ ἐνέργεια βρύδυνεται, ἡ δὲ ἰσχὺς ἐλαττοῦται.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν εἰκάζεται, ὅτι ὁ θερμὸς ἀὴρ ἀδυνατίζει τὸν ὀργανισμόν μας, ὁ ψυχρὸς ἰσχυροποιεῖ τοὺς δυνατοὺς, καὶ εἶναι ἐπιβλαβὴς εἰς

τοὺς ἀδυνάτους, ὁ ψυχρότατος εἶναι ἐπιβλαβὴς εἰς ὅλους, διότι ἐπιφέρει φλογώσεις τῶν σπλάγχνων, ἡ δὲ αὔρα εἶναι κατάλληλος εἰς πάντας.

Τίνι τρόπῳ πρέπει νὰ φυλαχθῶμεν ἐκ τῆς πολλῆς θερμότητος ἢ ἐκ τῆς πολλῆς ψύξεως καὶ ὁποίαν δίαιταν πρέπει νὰ ἔχωμεν κτλ. θὰ ὁμιλήσωμεν παρακατιόντες. Ἤδη λέγομεν μόναν, ὅτι δὲν πρέπει νὰ διατηρῶμεν εἰς τὰ δωμάτιά μας μεγίλην θερμότητα, διότι ἡ ὑπερβολικὴ θερμότης, ὡς θέλομεν ἴδει εἰς τὸ περὶ κλιμάτων, ἀντίκειται εἰς τὴν ὑγείαν καὶ μακροβιότητα.

Κλιματολογία.

Καίτοι ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ζήσῃ εἰς 45 βαθμοὺς θερμότητος ἄνωθεν τοῦ μηδενικοῦ, καθὼς καὶ εἰς 20 βαθμοὺς ψύξεως κάτωθεν τοῦ μηδενικοῦ τοῦ θερμομέτρου τοῦ Reaumur, πλὴν ἀλλ' ὅμως δὲν εἶναι κοσμοπολίτης, καθὼς πολλοὶ διατείνονται. Πρὸς ἀπόδειξιν τῶν λεγομένων ἀρκεῖ ν' ἀναφέρωμεν τὰ ἑξῆς: Ἡ Γαλλία μετὰ πολλὰς θυσίας αἵματος καὶ χρυσίου δὲν ἠδυνήθη ἐν Ἀλγερίᾳ νὰ κάμῃ ἄλλο τι εἰ μὴ στρατιωτικήν τινα διαμάχην καλήν. Δὲν ἔχει ἐν αὐτῇ ἀποικίαν ἀνθηρὰν, διότι αἱ ἀποβιώσεις τῶν Γάλλων ὑπερβαίνουσι τὰς γεννήσεις. Ὁ στρατηγὸς Duvivier εἶπεν: Αἱ ἐν Ἀλγερίᾳ μόναι ἀνθηραὶ ἀποικίαι εἰσὶ τὰ κοιμητήρια. Τὸ αὐτὸ παρατηρεῖται εἰς τοὺς ἐν τῇ Ἰνδικῇ Ἄγγλους, εἰς τοὺς ἐλθόντας ἐκ θερμῶν κλιμάτων εἰς τὴν Εὐρωπαϊκὴν Τουρκίαν μαύρους καὶ εἰς τοὺς ἐλθόντας ἐκ Κιρκασίας εἰς τὴν Τουρκίαν, πρὸ πάντων δὲ εἰς τοὺς ἀποκατασταθέντας ἐν Μακεδονίᾳ. Αἱ γυναῖκες καὶ οἱ παῖδες ὑποφέρουσιν ἐκ τῆς ἀλλαγῆς τοῦ κλίματος πλειότερον τῶν ἀνδρῶν.

Οἱ μεταβαίνοντες ἀπὸ ψυχρὰ εἰς θερμὰ κλίματα διατρέχουσι μείζονα κίνδυνον τῆς ζωῆς των ἀπὸ τῶν μεταβαινόντων ἐκ θερμῶν εἰς ψυχρά. Ἐκ τῶν μεταβαινόντων ἐκ θερμῶν εἰς ψυχρὰ οἱ αἱματώδεις καὶ οἱ εὔρωστοι ὑποφέρουσι πλειότερον, οἱ δὲ λυμφατικοὶ καὶ ἀδύνατοι ὀλιγώτερον.

Οἱ θέλοντες νὰ μεταβῶσιν ἐκ θερμῶν κλιμάτων εἰς ψυχρὰ δέον νὰ κάμνωσι τοῦτο κατὰ μικρὸν, νὰ διαμένωσι δηλονότι ἐπί τινα χρόνον εἰς κλίματα ἔμμεσα, φθάσαντες δὲ εἰς τὸν πρὸς ὃν ὅρον, νὰ φυλάξωσι μετ' ἀκριβείας ὅσα ἐν τῷ τέλει τῆς κλιματολογίας μέλλομεν νὰ εἴπωμεν.

Τὸ κλίμα τροποποιεῖ μεγάλως τὸν ἀνθρώπινον βίον καὶ ὀργανισμόν. Ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἐγνώριζε νὰ ἐκλέξῃ τὸ κατάλληλον διὰ τὴν κρᾶσίν του κλίμα, ἤθελε βιώσει πλειότερα καὶ εὐτυχέστερα ἔτη. Ὁ ἀδύνατος ἠδύνατο νὰ εὕρῃ τὸ καλήτερον τονικὸν εἰς τὸ κλίμα, οἱ δὲ ὑπὸ χρονίων νόσων νοσοῦντες τὴν θεραπείαν των· κατὰ δυστυχίαν ὅμως ἡ κλιματολογία εὑρίσκεται ἀκόμη εἰς τὰ σπάργανά της.

Ἡ γεωγραφικὴ θέσις τῶν τόπων καὶ ἡ ἐκ τοῦ Ἰσημερινοῦ ἀπόστασις αὐτῶν, ἐπιφέρουσαι μεγάλας μεταβολὰς εἰς τὸ ἔδαφος, εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν καὶ εἰς τὴν ἡλιακὴν ἐπίῤῥοιαν, ποιοῦσι τὴν διαφορὰν τῶν κλιμάτων, ὡς θέλομεν ἰδεῖ.

Ἡ θερμοκρασία, οἱ ἄνεμοι, τὸ ἡλιακὸν φῶς, τὰ προϊόντα τῆς γῆς, ἄτινα παρίζουσι τὴν τροφὴν κτλ. παράγοντα εἰς τοὺς ἀνθρώπους μεγάλας διαφορὰς τῶν φυσικῶν ἀναγκῶν, ἐγείρουσι παρ' αὐτοῖς ἐμφύτους διαφόρους συνηθείας καὶ ἕξεις ὡς πρὸς τὸν ἱματισμὸν, τρόπον τῆς ζωῆς, ἠθικὴν κατάστασιν καὶ φθάνουσιν εἰς τοσοῦτον βαθμὸν, ὥστε μεταβάλλουσι τοὺς ὀργανισμοὺς τοῦ ἑνὸς καὶ μόνου εἴδους τοῦ ἀνθρωπίνου γένους εἰς τόσους ὀργανικοὺς τύπους, ὅσαι εἰσὶν αἱ ἐπὶ τῆς γῆς φυλαί. Ἐντεῦθεν ἡ διαφορὰ τῆς λευκῆς ἢ Καυκασίας, Μογγολικῆς, Ἀμερικανῆς, Αἰθιοπικῆς, Μαλαϊκῆς καὶ Ὠκεανείας φυλῆς.

Εἰς ποίαν φυλὴν ὑπήγοντο οἱ πρῶτοι ἄνθρωποι, ὁ Ἀδὰμ δηλαδὴ καὶ ἡ Εὔα; ὑπήγοντο εἰς τὴν ἐντελεστέραν καὶ ὡραιοτέραν, ὡς αἱ Ἑλληνικαὶ χεῖρες ἐγλυψαν τὸ ἄγαλμα τοῦ Ἀπόλλωνος, ἢ ἦσαν μελανοί, ὡς πιστεύει ὁ Prichard, ἢ ἦσαν Ἀμερικανοί, ὧν τὸ χρῶμα ὀλίγον παραλάσσει τῆς χροιᾶς τῶν λευκῶν ἢ αἰθιόπων; Καὶ τοι ἡ παροῦσα ἐποχὴ δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν ν' ἀπαντήσῃ εἰς τὴν ἀπορωτάτην ταύτην φυσιολογικὴν ἐπερώτησιν, οὐχ ἧττον ὅμως οἱ πλειότεροι τῶν φυσιολόγων πιστεύουσιν ὅτι οἱ πρῶτοι ἄνθρωποι ἦσαν ἐντελέστατοι.

Οἱ ὑγιεινόμοι συνήθως διαιροῦσι τὴν σφαῖραν εἰς τρία κλίματα, καθὼς καὶ οἱ ἀστρονόμοι, εἰς ψυχρὸν δηλονότι, εὔκρατον καὶ θερμόν. Ἡ διαίρεσις αὕτη ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν δὲν παράγει οὐδεμίαν ὠφέλειαν, διότι ὑπάρχουσι κλίματα εἰς τὴν εὔκρατον ζώνην λίαν νοσηρὰ, καθὼς καὶ κλίματα λίαν ὑγιεινὰ εἰς τὴν διακεκαυμένην. Ἡ ὑγιεινὴ κλιματολογία δέον νὰ λάβῃ, ὑπ' ὄψιν οὐ μόνον τὸ πλάτος τῆς γῆς, ἀλλὰ καὶ μυρία ἄλλα περιστατικὰ, οἷον τὴν μέσην θερμοκρασίαν, τὴν ἠλεκτρικὴν κατάστασιν, τὴν βαρομετρικὴν πίεσιν, τὴν χημικὴν ἕνωσιν τοῦ ἀέρος, τὴν ὑγρομετρικὴν κατάστασιν, τὰς διαφόρους ἀναθυμιάσεις, τὴν ὀζονομετρικὴν κατάστασιν, τὴν γεωγραφικὴν θέσιν, τὴν ποιότητα τοῦ ἐδάφους, τὰ προϊόντα, τοὺς παρακειμένους ποταμοὺς, τὰς λίμνας, τὰς θαλάσσας, τὰ ἕλη, τὰ δάση κτλ.

Καίτοι, ὡς εἴπομεν, ἡ εἰς τρία μεγάλα κλίματα τῆς γῆς διαίρεσις δὲν παράγει σχεδὸν καμμίαν ὠφέλειαν, οὐχ ἧττον ὅμως, ἐπειδὴ ἅπαντες οἱ ὑγιεινόμοι ποιοῦσι περὶ αὐτῶν λόγον, θὰ εἴπωμεν καὶ ἡμεῖς ὀλίγα τινά.

Περὶ θερμοῦ κλίματος.

Τὸ κλίμα τοῦτο ἐκτείνεται μεταξὺ τῶν τροπικῶν καὶ ἀπὸ ταύτων μέχρι τῆς 30ου ἢ 35ου βορείου καὶ νοτείου πλάτους, ἔχον ἐν τῷ μέσῳ τὸν Ἰσημερινόν.

Ἐμπεριέχονται εἰς τοῦτο τὸ μέρος τῆς γῆς ἅπασα σχεδὸν ἡ Ἀφρικὴ, αἱ νῆσοι τοῦ Ἰνδικοῦ Ὠκεανοῦ, τὰ μεσημβρινὰ τῆς Ἀσίας, ἰδίως ἡ Συρία, ἡ Ἀραβία, ἡ Περσία, ἡ Ἰνδικὴ, τὰ μεσημβρινὰ τοῦ Θιβέτου μέρη καὶ τὸ πλεῖστον μέρος τῆς Αὐστραλίας καὶ Ὠκεανίας· μέγα μέρος τῆς μεσημβρινῆς Ἀμερικῆς, ἡ Κολομβία ἡ Γουϊάνα, τὸ Παραγουάϋ, τὰ βόρεια τῆς

Πλάτας, αἱ Ἀντίλλαι, καθὼς καὶ αἱ περιεχόμεναι χῶραι μεταξὺ τοῦ Ἰσθμοῦ τοῦ Παναμᾶ καὶ τῆς Καλλιφορνίας.

Ἡ μέση θερμοκρασία τοῦ ἔτους εἶναι μεταξὺ 26ο καὶ 30ο, ἡ δὲ μεγίστη φθάνει ἀπὸ 40ο—46ο ἄνωθεν τοῦ μηδενικοῦ. Καίτοι ἡ θερμότης ἐν τούτῳ τῷ κλίματι πρέπει νὰ ἦναι ἀφοδροτάτη ἕνεκα τῆς κατὰ κάθετον σχεδὸν φορᾶς τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου, οὐχ ἧττον ὅμως εἰς πολλὰ μέρη ἐξ αἰτίας τῶν ὑψηλοτάτων ὀρέων, τῶν παρακειμένων θαλασσῶν καὶ τῶν συχνῶν ὑετῶν, ἢ ἄλλων τοπικῶν αἰτίων, αὕτη μετριάζεται.

Εἰς τὴν ζώνην ταύτην βιοῦσι τὰ μεγαλήτερα καὶ ἀγριώτερα ζῶα τῆς γῆς, τὰ μεγαλήτερα δένδρα καὶ τὰ ὡραιότερα πτηνά· παράγει δὲ τὰ καλήτερα ἀρώματα καὶ τὰ πολυτιμότερα τῶν μετάλλων καὶ πολυτίμων λίθων.

Ἐν τῷ κλίματι τούτῳ ἀναπνέομεν ἀλιγώτερον, διότι ἡ ἀτμόσφαιρα εἶναι ἀραιωμένη, ἕνεκα τῆς ὑψωμένης θερμοκρασίας. Πρὸς ἀναπλήρωσιν λοιπὸν τῆς ἀτελοῦς ἀναπνοῆς τὸ ἦπαρ καὶ τὸ δέρμα τίθενται εἰς μείζονα ἐνέργειαν. Ἰδοὺ διατὶ εἰς ταύτην τὴν ζώνην εἶσὶ συχναὶ αἱ νόσοι τοῦ δέρματος καὶ τοῦ ἥπατος. Ὅ,τι συμβαίνει εἰς τὸ δέρμα λαμβάνει χώραν καὶ εἰς τὸν γαστροεντερικὸν σωλῆνα, διότι ἡ βλεννώδης μεμβράνα τοῦ σωλῆνος τούτου ἄλλο δὲν εἶναι εἰμὴ ἐπίπτυξις τοῦ δέρματος. Ἡ καρδία, μὴ ἐρεθιζομένη ὑπὸ ζωηροῦ αἵματος, κινεῖται ἀνηρῶς, ὁ δὲ ἐγκέφαλος μὴ δεχόμενος καθαρὸν καὶ ζωηρὸν αἷμα ὑπνώττει καὶ χασμᾶται.

Ἐν τούτῳ τῷ κλίματι πρέπει νὰ μένωμεν περισσότερον καθήμενοι παρὰ ἐπὶ ποδῶν. Ἡ μικροτάτη κίνησις τῶν μυῶν ἐπιφέρει κόπωσιν, διότι οἱ μῦς δὲν τρέφονται δι' αἵματος καλῶς ἀξειδωμένου.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν δῆλον γίνεται, ὅτι οἱ κάτοικοι τοῦ περὶ οὗ ὁ λόγος κλίματος, ὄντες ἐκτεθειμένοι ἀδιακόπως εἰς τὸν ὑπέρμετρον ἐρεθισμὸν τῆς θερμότητος, προώρως μὲν ἀναπτύσσονται, ταχέως ὅμως ἐξασθενοῦσι καὶ γηράσκουσιν, ἡ δὲ ζωή των εἶναι βραχυτέρα. Ὅπως ἀνθέξῃ τις εἰς τὴν ἐπίρροιαν τοῦ κλίματος τούτου, δέον νὰ ἦναι ἐν αὐτῷ γεγεννημένος.

Ὁ κίτρινος πυρετὸς, ἡ χολέρα, ἡ εὐλογία, ἡ ἕλμις καὶ ἡ λέπρα εἰσὶ δῶρα μερῶν τινων τῆς ζώνης ταύτης.

Ἐπειδὴ, ὡς εἴπομεν, τὸ ἦπαρ, τὸ δέρμα καὶ ὁ γαστροεντερικὸς σωλὴν ὑπαφέρουσι πλειότερον τῶν ἄλλων ὀργάνων, διὰ τοῦτον τὸν λόγον ἐπιπολάζουσιν αἱ συμφορήσεις, καὶ αἱ ὑπερτροφίαι τοῦ ἥπατος, ἡ δυσεντερία, ὁ μελανὸς ἐμετὸς καὶ τὰ δερμικὰ νοσήματα.

Περὶ ψυχροῦ κλίματος.

Τὸ κλίμα τοῦτο, ἐκτεινόμενον ἀπὸ τῆς 60ου βορείου καὶ νοτίου πλάτους μέχρι τῶν πόλων, περιλαμβάνει εἰς μὲν τὴν Εὐρώπην τὸ πλεῖστον τῆς Σβεκίας καὶ τὴν Νορβηγίαν, τὴν Λαπωνίαν, τὸ πρὸς τὴν Λευκὴν θάλασσαν μέρος τῆς Ῥωσσίας, τὴν νέαν Ζέμβλαν, τὴν Σπιτζβέργαν κ.τ.λ. Εἰς δὲ τὴν Ἀσίαν, τὴν Σιβηρίαν καὶ τὴν Καμτσάσκαν. Εἰς δὲ τὴν Ἀμερικὴν τὸ

βόρειον τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν, ὅπερ ἠγόρασαν ἐσχάτως παρὰ τῆς Ῥωσσίας, τὴν Γροελανδίαν, καὶ ὅλα τὰ ἐκτεινόμενα μέρη μέχρι τοῦ Λαβραδόρου καὶ τοῦ βορείου τοῦ Καναδᾶ.

Εἰς ταύτην τὴν ζώνην αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες πίπτουσι πολλὰ πλαγίως, ὅθεν ἡ θερμοκρασία εἶναι πολλὰ χαμηλή. Μεταξὺ 60ο καὶ 70ο πλάτους ἡ μέση θερμοκρασία εἶναι κατὰ μὲν τὸ θέρος + 2°, κατὰ δὲ τὸ φθινόπωρον — 12°, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα — 30ο, κατὰ δὲ τὴν ἄνοιξιν — 16ο.

Ὅσῳ προχωροῦμεν πρὸς τοὺς πόλους, τόσῳ τὸ ψῦχος αὐξάνει. Ὁ gmelin εἶδε τὸ θερμόμετρον εἰς τὴν Σιβηρίαν μέχρι — 70ο. Οἱ ζῶντες ἐν τῷ κλίματι τούτῳ εἰσὶ δυνατώτεροι καὶ ἐνεργητικώτεροι τῶν ῥηθέντων, ἡ δὲ ζωὴ αὐτῶν διαρκεστέρα. Εἰς τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος κλίμα σπανίως προσβάλλονται τὸ ἧπαρ καὶ τὰ ἔντερα, οἱ πνεύμονες ὅμως ὑποφέρουσι συνεχῶς ὑπὸ φλογώσεων. Τρώγοντες συνήθως οἱ ἄνθρωποι εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα μείζονα ζωϊκὴν τροφὴν καὶ ἀναπνέοντες ἀέρα, ἐμπερτέχοντα πλειοτέραν ποσότητα ὀξυγόνου, ὑπύκεινται πλειότερον εἰς τὰς φλογώσεις· φαίνεται ὅτι εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν φλογώσεων τούτων λαμβάνει μέρος καὶ ἡ ἐνεργητικωτέρα, ὡς ἐκ τῆς ψυχρότητος, κυκλοφορία τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων. Πολλοὶ ἐκ τῶν κατοίκων τῆς κατεψυγμένης ζώνης ὑπόκεινται πολλάκις εἰς τὰς χοιράδας καὶ εἰς τὴν φθίσιν, διότι, ὡς ἐκ τοῦ ψύχους, ζῶσιν εἰς τόπους κλειστοὺς, στενοὺς καὶ ὀλίγον ἐπηρεαζομένους ἐκ τῆς ἡλιακῆς θερμότητος.

Περὶ εὐκράτου κλίματος.

Τὸ κλίμα τοῦτο ἐκτείνεται ἀπὸ τῆς 30ο ἢ 35ο μέχρι τῆς 60ο βορείου καὶ νοτίου πλάτους, περιλαμβάνει δὲ ἅπασαν σχεδὸν τὴν Εὐρώπην, τὴν Ἀσίαν ἀπὸ τῆς Μεσογείου καὶ Εὐξείνου Πόντου μέχρι τῆς Ἰαπωνίας καὶ Εἰρηνικοῦ Ὠκεανοῦ, ἐν δὲ τῇ Ἀμερικῇ τὴν Καλλοφορνίαν, ἓν μέρος τοῦ Μεξικοῦ καὶ τοῦ Καναδᾶ, τὰς Ἡνωμένας Πολιτείας, τὸ Χιλὶ, τὴν Παταγωνίαν, νήσους τινὰς τῆς Ὠκεανίας καὶ μικρὸν μέρος τῆς Βορείου Ἀφρικῆς.

Τὴν ζώνην ταύτην ὑποδιαιροῦσι συνήθως οἱ γτεινόμοι εἰς τρία κλίματα. Τὸ ὅριον τοῦ πρώτου εἶναι μεταξὺ 60ο καὶ 50ο βορείου καὶ νοτίου πλάτους, ἔχον μέσην θερμοκρασίαν + 3ο. Τὸ τοῦ δευτέρου εἶναι μεταξὺ 50ο καὶ 45ο, ἔχον μέσην θερμοκρασίαν ἀπὸ + 7° ἕως + 12°. Τὸ δὲ τοῦ τρίτου μεταξὺ 45° καὶ 35ο πλάτους, ἔχον μέσηνθέρμακρασίαν ἀπὸ + 12ο μέχρι + 19ο.

Τὸ λόγιον «Πᾶν μέτρον ἄριστον» ἐφαρμόζεται λίαν καταλλήλως εἰς τὴν περίστασιν ταύτην. Ἡ ἀνάπτυξις τῶν ἐν τῷ κλίματι τούτῳ ζώντων εἶναι τακτικὴ, αἱ δὲ δυνάμεις μέτριαι. Ὁ κόπος καὶ ἡ ἄνεσις προέρχονται ἐκ τῶν φυσικῶν ἀναγκῶν τῶν ἀνθρώπων καὶ οὐχὶ ἐπιβαλλόμεναι ἐκ τῆς φύσεως τοῦ κλίματος, ὡς συμβαίνει εἰς τὰ δύο ῥηθέντα. Οἱ κάτοικοι οὗτοι ὑπερβαίνουσι τοὺς ἄλλους κατὰ τὴν διάνοιαν.

Ἑκάστη τῶν τριῶν ὑποδιαιρέσεων τοῦ κλίματος τούτου ἔχει ἰδιαζούσας νόσους· τὸ πρὸς τὴν διακεκαυμένην ζώνην ὑπόκειται σχεδὸν εἰς τὰς αὐτὰς νόσους, εἰς ἃς καὶ τὸ διακεκαυμένον κλίμα· τὸ πρὸ τὸ κατεψυγμένον εἰς ἃς σχεδὸν καὶ τὸ κατεψυγμένον κλίμα· τὸ δὲ ἐν τῷ μέσῳ κείμενον εἶναι τὸ ὑγιέστερον κλίμα τῆς σφαίρας.

Ὁ ὀξὺς ἀρθριτικὸς ῥευματισμὸς ἀπαντᾶται συνεχῶς εἰς τὸ κλίμα τοῦτο, ἐν ᾧ εἰς τὸ κατεψυγμένον καὶ διακεκαυμένον λίαν σπανίως.

Περὶ μερικῶν κλιμάτων ἢ τόπων.

Εἴπομεν ὅτι ἡ θερμότης ἢ ἡ ψυχρότης τόπου τινὸς δὲν ἐξαρτᾶται μόνον ἐκ τῆς ἀπὸ τοῦ Ἰσημερινοῦ ἀποστάσεως αὐτοῦ, ἀλλὰ συντρέχουσι καὶ μυρία ὅσα ἄλλα αἴτια, οἷον τὸ ὕψος, ἡ γεωγραφικὴ θέσις, ἡ ποιότης τοῦ ἐδάφους, οἱ παρακείμενοι ποταμοὶ, τὰ ἕλη κτλ. κτλ.

Δῆλον ὅθεν γίνεται ὅτι τὸ περὶ μερικῶν κλιμάτων κεφάλαιον εἶναι μεγάλης σημασίας καὶ ὠφελείας, πλὴν δυστυχῶς οἱ ὑγιεινόμοι ὀλίγον ἐμελέτησαν τὸ μέρος τοῦτο τῆς ὑγιεινῆς.

Τὸ ἀξιοθυμαστότερον καὶ φιλοσοφικώτερον ἐξ ὅλων τῶν συγγραμμάτων τοῦ προγόνου ἡμῶν Ἱπποκράτους εἶναι τὸ περὶ ἀέρων, ὑδάτων καὶ τόπων. Εἰς τὴν ὡραίαν καὶ φιλοσοφικὴν ταύτην πραγματείαν ὁ σοφὸς καὶ πολύμητις οὗτος παρατηρητὴς μᾶς διδάσκει οὐ μόνον τὴν ἐπιῤῥοὴν, ἣν ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τοῦ φυσικοῦ καὶ ἠθικοῦ τοῦ ἀνθρώπου τὰ διάφορα κλίματα, ἀλλὰ ἐγχαράσσει τάς τε κοινωνικὰς συνηθείας καὶ τοὺς κανόνας τοῦ ἀστικοῦ βίου.

Ὅλα τὰ κλίματα τῆς σφαίρας μεταβάλλονται, ἅμα ὡς μεταβληθῶσι τὸ ἔδαφος καὶ αἱ ἀτμοσφαιρικαὶ ἐπιῤῥοιαι· ὁποία διαφορὰ μεταξὺ ἀνοικτῆς πεδιάδος καὶ βαθείας καὶ ὑγρᾶς κοιλάδος; δασώδους καὶ πολυποτάμου πεδιάδος ἢ γυμνῆς καὶ ξηρᾶς, παραθαλασσίων καὶ παραλίμνων γαιῶν, λοφώδους καὶ ὀρεινοῦ τόπου, ἡφαιστίου ἀργιλώδους καὶ τιτανώδους ἐδάφους; ὁποία διαφορὰ μεταξὺ καλλιεργημένης καὶ ἀκαλλιεργήτου γῆς;

Οἱ κάτοικοι τῶν ὑψηλῶν ὀρέων, παρ' ἡμῖν, εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κράσεως αἱματώδους, ἔχουσι τὰ κοιλιακά των ὄργανα ἧττον ἀνεπτυγμένα, στῆθος εὐρὺ, μαστοὺς μικροὺς, αἰσθήσεις ζωηρὰς καὶ νεῦρα εὐερέθιστα. Μὴ ἔχοντες δὲ γῆν καλλιεργήσιμον, αἱ μὲν γυναῖκες μετέρχονται ἐπιτηδείως τὸ ὑφαίνειν, μάλλινα ὑφάσματα, οἱ δὲ ἄνδρες τὴν ποιμαντικὴν τέχνην, ὀλίγοι δὲ βιοῦσι νομαδικὸν βίον. Ἅπαντες ἀγαπῶσι τὴν γεννήσασαν αὐτῶν γῆν, ὄντες δὲ μακρὰν αὐτῆς πάσχουσιν ὑπὸ νοσταλγίας. Οὗτοι κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα ὑποφέρουσιν ὑπὸ φλογώσεων, κατὰ δὲ τὸ θέρος ὑπὸ ῥευματικῶν καὶ φλογιστικῶν πυρετῶν συνήθως.

Τῶν λοφωδῶν καὶ ὀλίγον ὑψηλῶν τόπων οἱ κάτοικοι εἰσὶ ῥωμαλέοι, ζωηροὶ καὶ πνευματώδεις. Τὸ κλίμα τοῦτο δὲν εἶναι κατάλληλον εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ στηθικῶν νόσων καὶ εἰς τοὺς εὐερεθίστους, εἶναι ὅμως λαμπρὸν καὶ εἰς τοὺς χοιραδικούς. Τὰ φαλακρὰ καὶ πετρώδη βουνὰ ἔχουσι κα-

λὸν ἀέρα καὶ λίαν κατάλληλον διὰ τοὺς ἄνδρας κατ' ἐξοχήν. Οἱ κάτοικοι τῶν μερῶν τούτων εἶναι μὲν πνευματώδεις, πλὴν ὑπουλοι.

Εἰς τὰς βαθείας καὶ στενὰς κοιλάδας, εἰς ἃς ὁ ἀὴρ, ἕνεκα τῆς ἀκινησίας εἶναι ὑγρὸς καὶ θερμὸς κατὰ τὸ θέρος, ψυχρὸς δὲ κατὰ τὸν χειμῶνα, οἱ κάτοικοι εἰσὶ νωθροὶ κατὰ τὴν διάνοιαν, ὀκνηροὶ κατὰ τὸ σῶμα, λυμφατικοὶ κατὰ τὴν κρᾶσιν καὶ προδιατεθειμένοι εἰς τὰς χοιράδας, ὀλιγοαιμίαν καὶ ὕδρωπας.

Οἱ κάτοικοι τῶν δασωδῶν καὶ πολυϋδάτων πεδιάδων, ὄντες ἐκτεθειμένοι εἰς ὑγρασίαν, ὑπόκεινται συνήθως εἰς τὰς χοιράδας, εἰς τὴν χλώρωσιν, εἰς τὰς αἱμορροΐδας καὶ εἰς τοὺς περιοδικοὺς πυρετούς.

Οἱ κάτοικοι δὲ τῶν πεδιάδων, ὧν τὰ ὕδατα τρέχουσι δυσκόλως, ὑπόκεινται εἴς τινας καιροὺς τοῦ ἔτους, πλὴν τῶν ῥηθεισῶν νόσων, καὶ εἰς τοὺς ὀλεθρίους διαλείποντας πυρετοὺς, εἰς τὰς καχεξίας καὶ εἰς τὰς ἐξογκώσεις τῆς σπληνὸς καὶ τοῦ ἥπατος· εἶναι δὲ νωθροὶ καὶ ὀκνηροί. Οἱ κάτοικοι τῶν ξηρῶν, εὐρειῶν καὶ μὴ δασωδῶν πεδιάδων, χαίρουσι μᾶλλον ὑγείαν· εἰσὶ δὲ ζωηροὶ, ἀγχίνοες καὶ ἐνεργητικοί. Αἱ ἐν ταῖς πεδιάσι πόλεις καὶ χωρία, ἅτινα ἔχουσι πρὸς ἀνατολὰς ἀνοικτὸν ὁρίζοντα, μὴ ἐπηρεαζόμενα ὅμως ὑπὸ ἕλους, χαίρουσιν ὑγείαν.

Αἱ πόλεις ἢ τὰ χωρία τῶν πεδιάδων, ἐὰν πρὸς βορρᾶν ἔχουσιν ὄρος ἢ λόφον, εἰσὶ κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα ἧττον ψυχραὶ, κατὰ δὲ τὸ θέρος μᾶλλον θερμαί.

Αἱ ἐν ἀνηλίοις τόποις κείμεναι πόλεις ἢ χωρία ἔχουσιν ἐπιβλαβέστατον ἀέρα.

Οἱ εἰς τοὺς πρόποδας τῶν ὀρέων κείμενοι τόποι εἰσὶν ὑγιεῖς καὶ κατάλληλοι εἰς τοὺς στηθικοὺς καὶ χοιραδικούς.

Τὰ παραθαλάσσια μέρη καὶ αἱ νῆσοι ἐν γένει ἔχουσι καλὸν ἀέρα· μέτρια εἰσὶ καὶ ὁ χειμὼν καὶ τὸ θέρος. Οἱ κάτοικοι τῶν μερῶν τούτων ὄντες ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον αἱματώδεις καὶ χολερικοὶ, ὑπόκεινται εἰς τὰς φλογώσεις, ἴκτερον καὶ χολερικοὺς πυρετούς. Οὗτοι προσέτι ὡς ἐκ τῶν ἁλμυρῶν κρεάτων καὶ ἰχθύων, ἅτινα μεταχειρίζονται συνεχῶς, ὑπόκεινται εἰς τὰ δερμικὰ νοσήματα καὶ εἰς τὸν σκορβοῦτον. Οἱ κατοικοῦντες πλησίον τὴν θάλασσαν εἰσὶν ἐπιχειρηματικοὶ καὶ ἀγχίνοες. Μέρη τινὰ ὅμως παραθαλάσσια, ὡς ἐκ τῆς γεωγραφικῆς θέσεως, ἢ ἕλους, ἔχουσιν ἐπιβλαβέστατον ἀέρα.

Εἰς ὅλα ταῦτα τὰ μερικὰ κλίματα ὑπάρχουσί τινες εἰδικότητες, αἵτινες μεταβάλλουσι ταῦτα, καὶ τὰς ὁποίας εἶναι λίαν δύσκολον νὰ περιγράψῃ τις μετ' ἀκριβείας. Ἡ θέσις πρὸς ἀνατολὰς, πρὸς μεσημβρίαν, πρὸς δυσμὰς, πρὸς βορρᾶν· τὸ ἕλος· ἡ διεύθυνσις τῶν ἀνέμων· ἡ φύσις τοῦ ἐδάφους· αἱ λίμναι· ἡ φύσις τῶν ὑδάτων· οἱ ποταμοί· ἡ γεωγραφικὴ θέσις· αἱ παρακείμεναι κοιλάδες, λόφοι, ὄρη, δάση· ἡ καλλιέργεια ἢ μὴ τῆς γῆς· ἡ πολυανθρωπία· ἡ καθαριότης· ἡ φύσις τῶν ὁδῶν τῶν πόλεων κ.τ.λ. εἰσὶν ἅπασαι εἰδικότητες, αἵτινες κάμνουσι δύο τόπους κειμένους πολλὰ πλησίον ἢ δύο ἐνορίας μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς πόλεως νὰ ἔχωσι διάφορον κλίμα.

Ὑγιεινὰ παραγγέλματα.

Αἱ καταχρήσεις τῶν διανοητικῶν δυνάμεων εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς εἰς ὅλα τὰ μέρη τῆς γῆς, κατὰ τὴν διακεκαυμένην ὅμως ζώνην εἰσὶ λίαν κινδυνώδεις.

Ὁ ἐντὸς 24 ὡρῶν ὕπνος, ἐν τῇ διακεκαυμένῃ ζώνῃ πρέπει νὰ διαιρῆται εἰς δύο μέρη, διότι ὑπνοῦντες ἐκπνέομεν ὀλιγωτέραν ποσότητα ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Οὐ μόνον πρέπει νὰ διαιρῆται ὁ ὕπνος εἰς τὴν ζώνην ταύτην, ἀλλὰ καὶ νὰ κοιμώμεθα ὀλιγώτερον. Ἐν γένει ὅσῳ θερμότερος εἶναι τόπος τις, τόσῳ ὀλιγώτερον πρέπει νὰ κοιμηθῶμεν, νὰ κινηθῶμεν καὶ νὰ ἀσχοληθῶμεν διανοητικῶς.

Εἰς τὰ θερμὰ κλίματα ἡ τροφὴ δέον νὰ ᾖ εὔπεπτος μὲν καὶ ὀλίγη, θρεπτικὴ ὅμως. Ἡ ὑγιεστέρα τροφὴ εἶναι τὸ κρέας τοῦ κριοῦ, τοῦ ἀμνοῦ, τοῦ νέου ἀλέκτορος, τὰ αὐγὰ καὶ ὁ ἄρτος.

Ἐπιβλαβῆ δὲ εἰσὶ τὰ παχέα, τὰ ἁλμυρὰ κρέατα, καὶ οἱ ἁλμυροὶ ἰχθῦς. Ὅσῳ ἡ θερμότης εἶναι μεγαλητέρα, τόσῳ περισσότερον πρέπει νὰ ἀρτύσωμεν τὴν τροφὴν, διότι ὁ στόμαχος χαλαροῦται. Ἰδοὺ διατὶ ἡ φύσις βλαστάνει εἰς τοὺς θερμοὺς τόπους τὰ καλήτερα ἀρώματα. Κανὲν πρᾶγμα δὲν ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει ἄνευ λόγου.

Πρέπει νὰ πίνωμεν ὕδωρ ἢ οἶνον δυνατὸν μεθ' ὕδατος. Τὰ διάφορα οἰνοπνεύματα εἰσὶν ἀληθῶς δηλητήρια εἰς τὰ θερμὰ κλίματα.

Εἰς τὰ θερμὰ καὶ ὑγρὰ κλίματα ὁ καφὲς καὶ τὸ τσάϊ εἰσὶ καλά· εἰς δὲ τὰ θερμὰ καὶ ξηρὰ εἰσὶ βλαπτικώτατα.

Ὅταν ἱδρόνωμεν πολὺ, καλὸν εἶναι νὰ πίνωμεν λεμονάδας, χωρὶς ὅμως νὰ κάμωμεν κατάχρησιν, διότι ἀδυνατίζει ὁ στόμαχος. Ὅπως προφυλαχθῶμεν ἐκ τῶν ἐνδημικῶν νόσων, ἢ ἐκ τῶν τοῦ καιροῦ, ἢ ἐκ τῶν ἐπιδημιῶν δέον νὰ ἔχωμεν τὸν στόμαχόν μας καθαρὸν, καὶ νὰ πέπτωμεν καλῶς. Μία μόνη δυσπεψία εἶναι ἱκανὴ νὰ προκαλέσῃ τὴν χολέραν, τὴν δυσεντερίαν ἢ τὸν πυρετόν· ἅμα ὡς αἰσθανθῇ τις ὅτι ὁ γαστροεντερικὸς σωλὴν εἶναι ἀκάθαρτος, δέον ἀμέσως νὰ λάβῃ τὸ κίκινον ἔλαιον (ριτσινόλαδον), ἢ τὴν θειϊκὴν μαγνησίαν (ἅλας τῆς Ἀγγλίας).

Ἡ καθαριότης τοῦ δέρματος πανταχοῦ εἶναι καλὴ, εἰς τὰ θερμὰ ὅμως κλίματα εἶναι ἀπαραίτητος. Αἱ διὰ ψυχροῦ ὕδατος κατὰ πᾶσαν πρωΐαν ἀποπλύσεις τοῦ σώματος, καὶ τὰ ψυχρὰ ἢ θαλάσσια λουτρὰ εἰσὶ καλὰ εἰς ὅλους. εἰς δὲ τοὺς ἀδυνάτους μόνον τὰ θαλάσσια.

Τὰ ἐνδύματα ἔστωσαν λεπτὰ καὶ πλατέα. Οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων πρέπει νὰ φορῶσιν ἅπαντες φλανέλλας, νὰ ἀλλάζωσι καθεκάστην τὰ περιπόδια (τσουράπια) καὶ τρὶς τῆς ἑβδομάδος τὴν φλανέλλαν, τὸ ὑποκάμισσον καὶ τὸ ἐσώβρακον.

Ἡ κεφαλὴ πρέπει νὰ προφυλάττηται ἐκ τῶν θερμῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου, διὸ ἅπαντες πρέπει νὰ φέρωσι πίλους ἐξ ἀχύρων καὶ μὲ μεγάλα πτερά.

Οἱ ζῶντες εἰς θερμοὺς τόπους πρέπει νὰ ὦσιν ἐγκρατεῖς περὶ τὰ ἀφροδίσια.

Οἱ πνεύμονες εἰς τὰ θερμὰ κλίματα δὲν χορτάζουσιν ἀέρος· διότι ὅσῳ θερμότερος εἶναι τόπος τις, τόσῳ ὀλιγωτέραν ποσότητα ὀξυγόνου ἔχει ὁ ἀὴρ αὐτοῦ· δέον λοιπὸν νὰ κάμνωμεν συνεχῶς βαθείας εἰσπνοάς, ἢ ἄλλας μεθοδικὰς κινήσεις τῶν πνευμόνων (ἴδε περὶ πνευμονικῆς γυμναστικῆς).

Ἕνεκα τῆς μεγάλης ἐνεργείας τοῦ δέρματος, τῆς ἀδήλου διαπνοῆς καὶ τῆς ἐκκρίσεως τῆς χολῆς ὁ χρόνιος ρευματισμὸς θεραπεύεται ἐνίοτε εἰς τὴν διακεκαυμένην ζώνην. Οἱ χοιραδικοί, οἱ πάσχοντες ὑπὸ δυσπεψίας καὶ δυσμηνορρόιας, καθὼς καὶ οἱ ὑποχονδριακοί, ὠφελοῦνται εἰς τοὺς θερμοὺς καὶ ξηροὺς τόπους.

Εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἐνδύηται καλῶς, νὰ τρώγῃ περισσότερον καὶ νὰ δουλεύῃ πολύ. Τὰ πνευματώδη ποτὰ ὑποφέρονται πλειότερον, παρὰ εἰς τὰ θερμὰ καὶ εὔκρατα κλίματα.

Περὶ ἀλλαγῆς κλίματος.

Ἡ ἀλλαγὴ τοῦ κλίματος, ἡ μετάβασις δηλονότι ἐκ τῆς μιᾶς ζώνης εἰς ἄλλην, ἢ ἐκ πεδινοῦ μέρους εἰς ὀρεινὸν ἔχει μεγίστην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς σωματικῆς καὶ ἠθικῆς κατασκευῆς τῶν ἀνθρώπων.

Εἰς τοὺς μεταβαίνοντας ἐκ θερμῶν τόπων εἰς ψυχροὺς ἡ ὄρεξις πρὸς βρῶσιν αὐξάνει, αἱ σωματικαὶ δυνάμεις ἐνισχύονται, ἡ δὲ ὄρεξις πρὸς σαρκικὰς ἡδονὰς ἐλαττοῦται· εἰς δὲ τοὺς μεταβαίνοντας ἐκ ψυχρῶν εἰς θερμοὺς τόπους ἡ ὄρεξις πρὸς τὸ τρώγειν ὀλιγοστεύει, αἱ σωματικαὶ δυνάμεις ἀδυνατίζουσιν, ἡ δὲ πρὸς τὴν συνουσίαν ὄρεξις αὐξάνει.

Ἡ ἀδιάκοπος ἀλλαγὴ τοῦ κλίματος εἶναι ὑγιεινὴ εἰς πολλοὺς ἀνθρώπους, πρὸ πάντων δὲ εἰς τοὺς ἀδυνάτους. Τινὲς, οἵτινες δὲν χαίρουσιν ὑγείαν εἰς κανὲν κλίμα τῆς γῆς, αἰσθάνονται ζωηρότητα καὶ ἔχουσι καλῶς ἀλλάζοντες συνεχῶς κλίματα ἢ ταξειδεύοντες.

Τὸ ὑπάγειν ἀμέσως ἀπὸ θερμὰ εἰς ψυχρὰ κλίματα, ἢ τἀνάπαλιν, εἶναι ἐπιβλαβὲς τῇ ὑγείᾳ ὅλων ἐν γένει τῶν ἀνθρώπων, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τοὺς ἀδυνάτους καὶ πάσχοντας. Καλὸν εἶναι λοιπὸν οὗτοι νὰ μεταβαίνωσι βαθμηδὸν, νὰ διαμένωσι δηλονότι ἐπί τινας ἡμέρας εἰς κλίματα ἔμμεσα.

Οἱ ἐκ τῶν ψυχρῶν κλιμάτων μεταβαίνοντες ἀσθενεῖς εἰς τὴν Νίκαιαν, Νεάπολιν, Κέρκυραν, Ἀλεξάνδρειαν καὶ ἐν γένει εἰς τὰς ἀκτὰς τῆς Μεσογείου θαλάσσης δέον νὰ φθάσωσιν αὐτόθι ἠρέμα καὶ κατὰ μικρόν. Οἱ ἀμέσως πηγαίνοντες βλάβην ἀντὶ ὠφελείας αἰσθάνονται. Δέον λοιπὸν οἱ ἰατροὶ νὰ κάμωσι τὸ δρομολόγιον εἰς τοὺς ὁποίους συμβουλεύουσι νὰ μεταβῶσιν ἀπὸ ψυχρὰ εἰς θερμὰ κλίματα ἀσθενεῖς.

Δὲν εἶναι ἀληθὲς ὅτι τὰ θερμὰ κλίματα ἐλαττοῦσι τὴν εἰς τὴν φθίσιν προδιάθεσιν, ἢ ὅτι τὰ ψυχρὰ αὐξάνουσιν αὐτήν. Εἶναι ὅμως ἀληθέστατον, ὅτι οἱ προσβληθέντες ἐκ φθίσεως ἐν ψυχροῖς κλίμασιν ὠφελοῦνται μεταβαίνοντες εἰς θερμὰ μέρη, καὶ τ' ἀνάπαλιν.

Οἱ ἐκ τῶν πεδιάδων τῆς Θεσσαλίας ἢ ἄλλων θερμῶν τόπων μεταβαίνοντες κατὰ Μάϊον ἢ Ἰούνιον εἰς τὰς κορυφὰς τοῦ Πίνδου ἢ τοῦ Ὀλύμπου ἢ εἰς ἄλλα ψυχρὰ μέρη ὑποφέρουσι διά τινας ἡμέρας ἔκπτωσίν τινα τῶν δυνάμεων, οἱ δὲ ἀδύνατοι νοσοῦσιν. Οἱ δὲ κατὰ Σεπτέμβριον καταβαίνοντες ἐκ τῶν ὀρέων εἰς τὰς πεδιάδας προσβάλλονται ὑπὸ διαφόρων πυρετῶν. Δέον λοιπὸν οἱ ἔχοντες κατὰ νοῦν ν' ἀναβῶσιν ὑψηλὰ ὄρη μὲ τὰς οἰκογενείας των νὰ κάμωσι τοῦτο κατὰ Μάϊον· φθάσαντες δὲ νὰ ἐνδυθῶσι καλῶς καὶ νὰ μὴ πίνωσι ψυχρὸν ὕδωρ ἐπὶ μίαν ἑβδομάδα. Οἱ καταβαίνοντες περὶ τὸ φθινόπωρον πρέπει νὰ φυλάξωσι τὸν στόμαχόν των καθαρὸν καὶ νὰ μὴ κάμνωσι μεγάλην χρῆσιν ὀπωρῶν.

Καλὸν εἶναι οἱ κάτοικοι τῶν μὴ ὑγιεινῶν κλιμάτων νὰ ἀλλάξωσι κλίμα ἐπὶ τρεῖς τοὐλάχιστον μῆνας, ἀπὸ τῆς 15ης Ἰουνίου δηλονότι μέχρι τῆς 15ης Σεπτεμβρίου, δὲν εἶναι φρόνιμον ὅμως ν' ἀναβαίνωσι πολὺ ὑψηλά.

Περὶ μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας.

Αἱ μεταβολαὶ τῆς ἀτμοσφαίρας, ἐπενεργοῦσαι ἰσχυρῶς ἐπὶ τῶν ἀνθρωπίνων ὀργανισμῶν, κατατάττονται μεταξὺ τῶν συχνοτέρων αἰτίων τῶν νόσων.

Ἐν γένει ἡ αἰφνιδία μεταβολὴ τῆς ἀτμοσφαίρας ἐκ τοῦ θερμοῦ εἰς τὸ ψυχρὸν, ἢ ἐκ τοῦ ξηροῦ εἰς τὸ ὑγρὸν, ἢ τἀνάπαλιν, εἶναι πάντοτε κινδυνώδης: Ἐντεῦθεν οἱ ρευματισμοί, οἱ κατάρροι, αἱ διάρροιαι καὶ αἱ δυσεντερίαι. Ἡ αἰφνιδία μεταβολὴ τῆς ἀτμοσφαίρας ἐκ τοῦ θερμοῦ εἰς τὸ ψυχρὸν, παράγουσα φλογώσεις τῶν σπλάγχνων καὶ τὴν νόσον τοῦ Bright εἶναι κινδυνωδεστέρα τῆς ἐκ τοῦ ψυχροῦ εἰς τὸ θερμόν.

Οἱ κάτοικοι τῆς κωμοπόλεως τοῦ Μετσόβου, ζῶντες ὑπὸ εὐμετάβλητον ἀτμοσφαῖραν, ὑποφέρουσιν ὑπὸ φλογιστικῶν, ρευματικῶν, καὶ καταρροϊκῶν νοσημάτων. Οἱ κατοικοῦντες τοιούτους τόπους δέον νὰ φέρωσι μεθ' ἑαυτῶν εἰς τὰς ἐργασίας των καὶ εἰς τοὺς περιπάτους ἐπανωφόριόν τι.

Ἡ βροχὴ, τὰ νέφη, ἡ καταιγὶς, ἡ χάλαζα, ἡ χιὼν κτλ. ἐπάγουσι καταρρόους καὶ ἄλλας νόσους, δέον λοιπὸν οἱ ἐργαζόμενοι μακρὰν τῶν οἰκιῶν των καὶ οἱ ταξιδεύοντες, εἰς οἱονδήποτε καιρὸν τοῦ ἔτους, νὰ φέρωσι μεθ' ἑαυτῶν τὸν τρίβωνα (κάππαν).

Δέον νὰ σημειώσωμεν ἐνταῦθα ὅτι, ὅσοι προφυλάττουσι πολὺ τὸν ἑαυτόν των ἐκ τῶν μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας, προσβάλλονται εὐκολώτερον ἐξ αὐτῶν. Οἱ διάγοντες καθηστικὸν βίον καὶ οἱ μένοντες εἰς τὰς οἰκίας των, φοβούμενοι καὶ τὰς ἐλαφρὰς τῆς ἀτμοσφαίρας μεταβολὰς, προσβάλλονται συνεχέστερον καὶ εὐκολώτερον ὑπὸ κατάρρων καὶ ἄλλων νόσων, παρὰ οἱ χωρικοὶ, οἱ ἁλιεῖς καὶ ὅσοι ἄλλοι ἐκτίθενται συνεχῶς εἰς τὰς μεταβολὰς τῆς ἀτμοσφαίρας. Ἐκ τούτων δῆλον γίνεται, ὅτι δὲν πρέπει νὰ φυλαττώμεθα καὶ ἐκ τῶν ἐλαφρῶν μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας, ἀλλ' οὔτε νὰ φοβώμεθα τοὺς ἐλαφρῶς φυσοῦντας ἀνέμους. Ἐν γένει αἱ μεγάλαι προφυλάξεις εἰσὶ λίαν ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων. Πᾶν μέτρον ἄριστον. Μηδὲν ἄγαν.

Περὶ ἀνέμων.

Ἡ διάφορος θερμοκρασία τῆς ἀτμοσφαίρας, ἡ διάφορος θέσις τοῦ ἡλίου κατὰ τοὺς διαφόρους μῆνας τοῦ ἐνιαυτοῦ, καὶ κατὰ τὰς διαφόρους ὥρας τῆς ἡμέρας, ἡ περὶ τὸν ἄξονα περιστροφὴ τῆς γῆς, αἱ ἐκ τῆς γῆς ἀναβαίνουσαι εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν ἀναθυμιάσεις, ἡ ἕλξις τοῦ ἡλίου καὶ τῆς σελήνης, καθὼς καὶ ἄλλα τοπικά τινα αἴτια εἰσὶν αἱ κυριώτεραι αἰτίαι τῶν ἀνέμων. Οἱ ἄνεμοι προξενοῦσι μεγάλας μεταβολὰς εἰς τὴν ἀτμοσφαῖραν. Οὗτοι δὲν ἔχουσι μόνον ἐπὶ τοῦ ἀνεμομέτρου ἐπιῤῥοὴν, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τοῦ βαρομέτρου, θερμομέτρου καὶ ὑγρομέτρου. Δυνάμεθα μάλιστα νὰ εἴπωμεν, ὅτι τὰ διάφορα μετεωρολογικὰ φαινόμενα ἐξαρτῶνται κατὰ μέγα μέρος ἐκ τῶν ἀνέμων.

Οἱ ἄνεμοι ὁτὲ μὲν εἶναι ψυχροὶ ἢ θερμοὶ, ὁτὲ δὲ ξηροὶ καὶ ὑγροὶ, ἄλλοτε ὑγιεινοὶ ἢ νοσώδεις. Ὁ ψυχρὸς καὶ ξηρὸς εἶναι ἐπωφελὴς, ἐν καιρῷ ὅμως χειμῶνος ἐπιφέρει ἐνίοτε φλογώσεις. Ὁ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς εἶναι ἐπικίνδυνος· ὁ ὑγρὸς ἐπιφέρει καταῤῥοὰς καὶ ῥευματισμούς· ὁ θερμὸς καὶ ὑγρὸς χαλάρωσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος· ὁ θερμὸς καὶ ξηρὸς γενικὴν ἀδιαθεσίαν· ὁ ζέφυρος εἶναι κατὰ τὸ θέρος πάντοτε λίαν ὑγιεινὸς εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα.

Ἐν γένει ὁ μεσημβρινὸς (νότος) εἶναι θερμὸς καὶ ὑγρὸς, ὁ νοτιοδυτικὸς (λὶψ ἢ λίβας καλούμενος) εἶναι θερμὸς καὶ ξηρὸς, ὁ δυτικὸς (ζέφυρος) πλήρης ἀτμῶν, ὁ βορρᾶς ψυχρὸς καὶ ὑγρὸς, ὁ δὲ ἀνατολικὸς δροσερός. Τοιοῦτόν τι παρατηρεῖται εἰς τὴν Θεσσαλίαν, Ἤπειρον καὶ Μακεδονίαν.

Οἱ ἄνεμοι προσέτι διαφέρουσι κατὰ τοὺς ὁποίους διέρχονται τόπους. Οἱ ἐρχόμενοι ἐξ ὑψηλῶν ὀρέων κατὰ μὲν τὸ θέρος εἰσὶ δροσεροὶ, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα ἐπιφέρουσι φλογώσεις. Οἱ ἐρχόμενοι ἀπὸ θερμοὺς τόπους εἰσὶ θερμοὶ, οἱ δὲ διερχόμενοι θάλασσαν ὑγροί. Ἐν γένει οἱ πνέοντες ἐκ τῶν θαλασσῶν εἰσὶν ὑγιεινοί. Οἱ ἐρχόμενοι ἀπὸ ἐκτεταμένας ἠπείρους, κατ' ἐξοχὴν δὲ ἀμμώδεις, εἰσὶ ξηροί.

Ὁ χαμσὶν, ὅστις φυσᾷ εἰς τὴν Αἴγυπτον, εἶναι θερμὸς, ξηρὸς καὶ πλήρης ἄμμου. Ὁ σιρόκος, ὅστις πνέει εἰς τὴν Ἰταλίαν, εἶναι θερμὸς καὶ προξενεῖ ἀδυναμίαν. Οἱ ἐρχόμενοι διὰ κοιλάδος εὐθείας καὶ στενῆς, καὶ προσβάλλοντες ἡμᾶς ἐν τῇ κοιλάδι ἢ πλησίον τῆς ἐξόδου αὐτῆς, καθὼς καὶ οἱ ἄνεμοι τῶν ποταμῶν, ὄντες ῥευματώδεις, εἰσὶ νοσηροί. Οἱ ἐρχόμενοι ἐξ ἑλωδῶν μερῶν εἰσὶν ὀλέθριοι.

Ἐν γένει οἱ σφοδροὶ ἄνεμοι, οἱασδήποτε φύσεως καὶ ἂν ὦσιν, εἰσὶν ἐπιβλαβέστατοι, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τοὺς ἀδυνάτους.

Αἱ ὁδοὶ τῶν πόλεων πρέπει νὰ ὦσιν ὄχι μόνον πλατεῖαι, ἀλλὰ καὶ νὰ ἔχωσι τὴν διεύθυνσιν τοῦ εἰς τὴν πόλιν ἐκείνην ὑγιεστέρου ἀνέμου.

Τὰ πρὸς βορρᾶν παράθυρα τῶν οἰκιῶν πρέπει νὰ κλείωνται καλῶς ἐν καιρῷ χειμῶνος.

Δὲν πρέπει νὰ ἱστάμεθα ἔξω ἐν καιρῷ σφοδρῶν ἀνέμων, κατ' ἐξοχὴν δὲ

ἐὰν τὸ σῶμά μας εὑρίσκηται εἰς ἐφίδρωσιν. Πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν πάντοτε τὸν ἐν εἴδει ῥεύματος προσβάλλοντα ἡμᾶς ἀέρα. Περιπατοῦντες ἢ ταξειδεύοντες ἔφιπποι, ἐὰν μὲν ἔχωμεν τὸν ἄνεμον ὄπισθεν ἡμῶν, δὲν εἶναι ἐπιβλαβὲς, ἐὰν ὅμως κατὰ πρόσωπον, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ σοβαρὰ νοσήματα, διὰ τοῦτον τὸν λόγον δὲν πρέπει νὰ ταξειδεύωμεν, ὁπόταν σφοδρὸς ἄνεμος πνέῃ ἐκ τοῦ μέρους, πρὸς ὃ θὰ ὑπάγωμεν. Ἐὰν ὅμως εὑρῃ ἡμᾶς καθ' ὁδὸν πρέπει νὰ ἐνδυθῶμεν καλῶς, νὰ προφυλάξωμεν τὸ στῆθος καὶ τοὺς πόδας, καὶ νὰ σφίξωμεν τὸν τρίβωνά μας ἢ νὰ περιπατήσωμεν.

Λίαν ἐπιβλαβὲς εἶναι τὸ νυκτερεύειν εἰς τὸ ὕπαιθρον ἐν κοιλάδι ἢ πλησίον ποταμοῦ.

Τὰ πρὸς τὰ ἑλώδη μέρη, ἐὰν τοιοῦτα ὑπάρχωσι, παράθυρα δέον νὰ κλείωνται διὰ παντὸς, διότι οἱ ἐκ τῶν ἑλωδῶν μερῶν ἐρχόμενοι ἄνεμοι φέρουσι μεθ' ἑαυτῶν μιασματικὰς οὐσίας.

Ἐν καιρῷ ἀνέμων δὲν πρέπει ν' ἀνοίγωμεν τὰ παράθυρα τῆς οἰκίας μας. Αἱ πόλεις ἢ τὰ χωρία, ἅτινα εἰσὶ κτισμένα εἰς εὐθείας καὶ στενὰς κοιλάδας, ἢ εἰς τὴν ἔξοδον αὐτῶν, ἔχουσιν ἐπιβλαβέστατον ἀέρα, οἱ δὲ κάτοικοι δὲν χαίρουσιν ὑγείαν. Τοιοῦτόν τι παρατηρεῖται εἰς τὴν κωμόπολιν τῶν Γρεβενῶν, καὶ εἰς τι χωρίον, Γοδοβέστα καλούμενον, τῆς ἀπὸ τοῦ Πίνδου μέχρι Καλαπάκας κοιλάδος τοῦ Πηνειοῦ ποταμοῦ. Ἅπαντες οἱ φύλακες καὶ οἱ ξενοδόχοι τῆς ῥηθείσης κοιλάδος τοῦ Πηνειοῦ εἰσὶ κατὰ τὸ θέρος ἀσθενεῖς, πολλοὶ δὲ ἐξ αὐτῶν ἀποχαιρετῶσι τὴν ματαιότητα τοῦ κόσμου τούτου λίαν ἐνωρίς. Τὸ χωρίον Γοδοβόστα κινδυνεύει νὰ ἐρημωθῇ ὁλοτελῶς. Τὸ νοσωδέστατον κλίμα τῶν Γρεβενῶν δύναται νὰ βελτιωθῇ ὁπωσοῦν ἐὰν φυτευθῶσι πρὸς δυσμὰς τῆς πόλεως δένδρα, τοιουτοτρόπως ἐμποδίζεται τὸ βίαιον ῥεῦμα τοῦ δυτικοῦ ἀέρος, τοῦ ὀλεθρίου διὰ τὴν πόλιν ταύτην. Τοιαῦτα μέρη δὲν πρέπει νὰ κατοικῶνται ὑπὸ ἀνθρώπων. Ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει πρέπει νὰ τρώγωσι ζωϊκὴν τροφὴν, νὰ πίνωσι δυνατὸν οἶνον, νὰ ἐνδύωνται φλανέλλας, νὰ μὴ ἐξέλθωσι μετὰ τὰ μεσάνυκτα ἔξω, νὰ ἐγείρωνται τῆς κλίνης, ἢ νὰ ἐξέλθωσι τῆς οἰκίας των μίαν ὥραν μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου, καὶ νὰ μὴ κοιμῶνται κατὰ τὸ θέρος ἐν ὑπαίθρῳ, ὡς πολλοὶ συνειθίζουσι.

Περὶ πιέσεως τῆς ἀτμοσφαίρας.

Μᾶς διδάσκει ἡ φυσικὴ ὅτι ἡ γῆ περικαλύπτεται πανταχόθεν ὑπὸ τῆς ἀτμοσφαίρας μέχρις ὕψους 45 μιλλίων. Ἡ πίεσις αὐτῆς ἐφ' ἑνὸς ἀνθρώπου μετρίου ἀναστήματος καὶ ἱσταμένου ἐν τῇ ἐπιφανείᾳ τῆς θαλάσσης εἶναι ἴση μὲ 13350 ὀκάδας. Καθόσον ἀναβαίνομεν ἐκ τῆς θαλάσσης εἰς τὰς κορυφὰς τῶν ὀρέων, ἡ πίεσις ὁλονὲν ἐλαττοῦται· ὅσον δὲ καταβαίνομεν εἰς βαθεῖς βόθρους καὶ μεταλλεῖα, αὐξάνει. Ἡ πίεσις διαταράττεται προσέτι αἰφνιδίως εἰς τὰς κινήσεις τῆς ἀτμοσφαίρας.

Ἐπειδὴ ἅπασαι αἱ λειτουργίαι ἡμῶν ἐργάζονται ὑπὸ τὴν συνήθη ἀτμο-

σφαιρικὴν πίεσιν τοῦ τόπου, ὃν κατοικοῦμεν, ἕπεται ὅτι ἡ ἐλάττωσις ἢ ἡ αὔξησις τῆς πιέσεως ταύτης διαταράττει τὴν ἁρμονίαν τῶν λειτουργιῶν. Δῆλον ὅθεν γίνεται ὅτι δὲν πρέπει ν' ἀναβαίνωμεν ὑψηλὰ ὄρη ἢ νὰ καταβαίνωμεν ἐξ ὑψηλῶν τόπων εἰς τὴν θάλασσαν ἀμέσως, ἀλλὰ νὰ κάμνωμεν τοῦτο ὀλίγον κατ' ὀλίγον.

Εἰς τοὺς ἀναβαίνοντας λίαν ὑψηλὰ ὄρη παρατηρεῖται ἐν πρώτοις, ὅτι ἡ ἀναπνοή, ἡ κυκλοφορία, ἡ ἄδηλος διαπνοὴ καὶ ἡ δίψα αὐξάνουσι, μετὰ ταῦτα ἐπέρχεται διαταραξίς τις ὁμοία μὲ ἐκείνην, ἣν αἰσθανόμεθα εἰς τὰ πλοῖα, ἐὰν δὲ ἀναβῶσιν ἔτι ὑψηλότερα διὰ τοῦ ἀεροστάτου, διαταράττεται ἡ αἰσθητικότης, παρουσιάζεται ὁ κάματος, ὁ ὕπνος, διάφοροι αἱμορραγίαι καὶ τελευταῖον ὁ θάνατος. Δικαιοῦται πᾶς τις ἐνταῦθα νὰ κάμνῃ τὴν ἑξῆς ἐπερώτησιν. Ἡ ἐλάττωσις τῆς πιέσεως τῆς ἀτμοσφαίρας ἐπάγει ταῦτα πάντα τὰ φαινόμενα, ἢ λαμβάνουσι μέρος ἤτε ἐλάττωσις τοῦ ὀξυγόνου, ἕνεκα τῆς ἀραιώσεως τῆς ἀτμοσφαίρας, καὶ αἱ διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἀπώλειαι τοῦ ὀργανισμοῦ ἕνεκα τῆς αὐτῆς αἰτίας; ἂς ἀπαντήσωσιν εἰς τὴν ἐρώτησιν ταύτην οἱ ἱκανώτεροι.

Ὅσῳ περισσότερον ἀναβαίνομεν, τόσῳ περισσότερον ἀραιοῦται ἡ ἀτμοσφαῖρα καὶ ψυχραίνεται. Κατὰ τὸν Πύρλαν, ἡ ἀραίωσις αὕτη τῆς ἀτμοσφαίρας δὲν παράγει οὐδένα κόπον εἰς τοὺς πνεύμονας, διότι, λέγει, εἰς τὰ ὕψη εἶναι μὲν ἀραιωμένη ἡ ἀτμοσφαῖρα ἕνεκα τῆς ἐλαττώσεως τῆς πιέσεως αὐτῆς, ἀλλ' ἐπειδὴ εἶναι ψυχροτέρα τῶν πρὸς τὴν θάλασσαν στρωμάτων, καθίσταται πυκνοτέρα διὰ τῆς συστολῆς καὶ οὕτως ἡ ἐκ τοῦ ὕψους ἀραίωσις ἀναπληροῦται διὰ τῆς συστολῆς τοῦ ἀέρος. Μέχρις ὕψους τινὸς φαίνεται ὅτι ὁ ἡμέτερος Πύρλας ἔχει δίκαιον, εἰς μεγάλα ὅμως ὕψη δὲν συμβαίνει παρόμοιόν τι.

Ἡ ἐπὶ ὑψηλῶν ὀρέων διαμονὴ ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας καὶ ἐνγένει τὸν ὀργανισμόν, προλαμβάνει δὲ καὶ τὴν φθίσιν εἰς τοὺς ἔχοντας εἰς αὐτὴν ἐκ γενετῆς προδιάθεσιν.

Ζῶντες ἐπὶ ὑψηλῶν ὀρέων, ἀναπνέομεν καθαρὸν καὶ δροσερὸν ἀέρα, ἀέρα ἄνευ κόνεως, ἄνευ ὀδένος μιασματικοῦ ἴχνους κτλ. Ποῖα εἶναι τὰ ἀποτελέσματα τοιαύτης τινὸς ἀναπνοῆς; εἶναι ἡ ἐνίσχυσις τῶν πνευμόνων καὶ ὅλου τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ καλὴ ὄρεξις πρὸς τὰ φαγητά, ἡ καλὴ πέψις, ἡ καλὴ θρέψις κτλ, Ἰδοὺ διατὶ ἐπὶ τῶν ὑψηλῶν ὀρέων ἡ φθίσις εἶναι σπανία. Ὁ Mühry, ὁ Hirsch καὶ ὁ Gastaldi σχεδὸν ταυτοχρόνως κατὰ τὸ 1860 ἀνήγγειλαν τὸ περιστατικὸν τοῦτο εἰς τὸν ἰατρικὸν κόσμον. Ἡ μετάβασις εἰς ὑψηλὰ μέρη, κατὰ τὰς τελευταίας παρατηρήσεις, οὐμόνον προλαμβάνει τὴν φθίσιν εἰς τοὺς ἔχοντας ἐκ γενετῆς προδιάθεσιν, ἀλλὰ καὶ θεραπεύει αὐτὴν εἰς τὰ πρῶτά της στάδια.

Περὶ καιρῶν τοῦ ἔτους.

Ἅπασα τῆς γῆς ἡ ἐπιφάνεια ὑπόκειται εἰς τὴν ἀδιάκοπον ἀλλαγὴν

τῶν καιρῶν, ὧν ἡ αἰτία προέρχεται ἐκ τῆς μικρᾶς ἐγκλίσεως τῆς γῆς καὶ τῆς διαφόρου σχέσεως αὐτῆς ὡς πρὸς τὸν ἥλιον ἐν τῇ περὶ αὐτὸν ἐτησίᾳ περιστροφῇ τῆς σφαίρας.

Οἱ καιροὶ δύνανται νὰ συγκριθῶσι μὲ τὰ διάφορα κλίματα, ἅτινα περνᾷ ὁ ἄνθρωπος βαθμηδὸν εἰς τὴν εὔκρατον ζώνην. Οἱ ἀναγνῶσται δύνανται νὰ λάβωσιν ἰδέαν τινὰ περὶ αὐτῶν, ἀναγινώσκοντες ὅσα εἴπομεν περὶ θερμότητος, ὑγρασίας καὶ κλιμάτων.

Κατὰ τὴν ἄνοιξιν οἱ ἄνθρωποι αἰσθάνονται ἰσχὺν καὶ ἐνέργειαν· κατὰ τὸ θέρος, ἕνεκα τῆς θερμότητος, τῶν μεγάλων ἡμερῶν καὶ τῶν ἐργασιῶν καταβάλλονται ἅπασαι αἱ δυνάμεις. Ἐὰν ὁ καιρὸς οὗτος ἤθελε διαρκέσει πλειότερον, ἤθελεν ἐπέλθει ἡ ἐξάντλησις τῶν δυνάμεων· κατὰ τὸ φθινόπωρον ἡ φύσις δίδει τοὺς ὡρίμους καρπούς της καὶ φθίνει, ὁ δὲ ὀργανισμὸς αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην τῆς ἀναπληρώσεως τῶν δυνάμεων, ὅπως ἑτοιμασθῇ διὰ τὸ ψῦχος τοῦ χειμῶνος· κατὰ τὸν χειμῶνα τὰ δένδρα γυμνοῦνται ἐκ τοῦ στολισμοῦ των, καὶ ἅπασα ἡ φύσις ἑτοιμάζει σιωπηλῶς τὴν ἀναγέννησιν τῆς ἑπομένης ἀνοίξεως.

Οἱ καιροὶ τοῦ ἔτους παραβάλλονται τῇ ἡλικίᾳ τῆς ζωῆς καὶ ταῖς περιόδοις τῆς ἡμέρας· ἡ ἄνοιξις μὲ τὴν ἐφηβείαν καὶ πρωΐαν· τὸ θέρος μὲ τὴν ἀνδρικὴν ἡλικίαν καὶ μεσημβρίαν· τὸ φθινόπωρον μὲ τὴν ὥριμον ἡλικίαν καὶ τὸ ἑσπέρας· ὁ δὲ χειμὼν μὲ τὸ γῆρας καὶ τὴν νύκτα.

Ἐν γένει οἱ καιροὶ διαφέρουσιν ἀλλήλων ὡς πρὸς τὴν θερμότητα, ὑγρασίαν, διεύθυνσιν τῶν ἀνέμων κ.τ.λ. Ὡς ἡ μεγαλητέρα θερμότης τῶν ἡμερῶν ἀρχίζει ἀπὸ τῆς μεσημβρίας καὶ ὕστερον, οὕτω καὶ ἡ μεγαλητέρα θερμότης τοῦ ἔτους ἀρχίζει ἀπὸ τῆς θερινῆς τροπῆς τοῦ ἡλίου καὶ ὕστερον· ὡς ἡ μεγαλητέρα ψυχρότης ἀρχίζει ἀπὸ τοῦ μεσονυκτίου καὶ ὕστερον, οὕτω καὶ ἡ μεγαλητέρα ψυχρότης τοῦ ἔτους ἀρχίζει ἀπὸ τῆς χειμερινῆς τροπῆς τοῦ ἡλίου καὶ ὕστερον.

Οἱ ἄνθρωποι ὡς ἐκ τῆς ἐπιῤῥοῆς τῶν καιρῶν μεταβάλλουσι σχεδὸν τὰς κράσεις των.

Ἐν καιρῷ τῆς ἀνοίξεως εἰσὶν αἱματώδεις· κατὰ τὸ θέρος χολερικοί· κατὰ τὸ φθινόπωρον νευρικοί· κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα λυμφατικοί. Ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ ἀνοίξεως αἱ πεπτικαὶ δυνάμεις ἰσχυροποιοῦνται, φθίνουσι δὲ καὶ ἀδυνατίζουσι κατὰ τὸ θέρος.

Ἐν καιρῷ χειμῶνος ἐπιπολάζουσι τὰ φλογιστικὰ νοσήματα καὶ οἱ ῥευματισμοί, κατὰ δὲ τὴν ἄνοιξιν αἱ αἱμορραγίαι, ὁ σπασμωδικὸς βὴξ καὶ ὁ ἀρθριτικὸς ῥευματισμός, κατὰ δὲ τὸ θέρος τὰ γαστροχολερικὰ νοσήματα, αἱ διάῤῥοιαι καὶ αἱ δυσεντερίαι, κατὰ δὲ τὸ φθινόπωρον τὰ νοσήματα τοῦ λυμφατικοῦ συστήματος καὶ τὸ πέρας ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τῶν χρονίων νόσων, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς πτώσεως τῶν φύλλων τῶν δένδρων.

Κατὰ τὴν ἐκ τοῦ χειμῶνος εἰς τὴν ἄνοιξιν διάβασιν προσβάλλονται οἱ ἄνθρωποι ὑπὸ τῶν λεγομένων ὑπό τινων ἀσθενικῶν νόσων καὶ ἀποπληξίας·

κατὰ δὲ τὴν ἐκ τοῦ θέρους εἰς τὸ φθινόπωρον ὑπὸ τῶν γαστροεντερικῶν πυρετῶν καὶ τῶν διαλειπόντων.

Ἐν καιρῷ τῆς ἀνοίξεως πρέπει νὰ φυλαχθῶμεν, ἐνόσῳ αἱ κορυφαὶ τῶν ὀρέων ἔχουσι χιόνας, νὰ μὴ ἐκτεθῶμεν εἰς τὸν ἀέρα, νὰ μὴ ἐνδυθῶμεν γρήγορα τὰ θερινά μας ἱμάτια, νὰ πίνωμεν ὀλιγώτερον ἀπὸ τὴν συνήθειάν μας καφὲ, τσάι καὶ οἶνον, ὁ οἶνος μάλιστα νὰ ἦναι μεθ' ὕδατος· ἐν τούτῳ τῷ καιρῷ δυνάμεθα ἅπαντες νὰ μεταχειριζώμεθα τὸ γάλα. Οἱ ἀδύνατοι καὶ οἱ στηθικοὶ πρέπει νὰ φυλάττωνται πλειότερον τῶν δυνατῶν κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην· διότι, ὄντος τοῦ ὀργανισμοῦ ἀδυνάτου, αἱ ζωϊκαὶ λειτουργίαι, ἕνεκα τῆς σπουδαίας ταύτης φυσικῆς μεταβολῆς, εὐκόλα χάνουσι τὴν ἰσορροπίαν των· οὗτοι λοιπὸν καλὸν εἶναι ἢ νὰ ἀλλαξωσι κλίμα ἢ νὰ φυλαττωνται καθὼς οἱ ἀναῤῥωνύμενοι.

Κατὰ τὸ θέρος πρέπει νὰ τρώγωμεν ὀλίγην, εὔπεπτον καὶ μᾶλλον φυτικὴν τροφὴν, νὰ πίνωμεν τὸν συνειθισμένον μας καφὲ, οἶνον δὲ εἰς μικροτέραν ποσότητα καὶ μεθ' ὕδατος, νὰ τρώγωμεν καρποὺς ὡρίμους μετὰ τὴν τράπεζαν, νὰ πίνωμεν λεμονάδαν μετὰ μεσημβρίαν κατὰ τὰς μᾶλλον θερμὰς ἡμέρας, νὰ κάμνωμεν λουτρὰ ψυχρὰ ἢ θαλάσσια, νὰ κοιμώμεθα ὀλιγώτερον τῶν ἄλλων καιρῶν, καὶ νὰ ὑπάγωμεν εἰς τὰ παραθαλάσσια ἢ παραποτάμια ἢ παράλιμνα καφενεῖα μετὰ μεσημβρίαν.

Κατὰ τὸ φθινόπωρον νὰ πίνωμεν τὸν συνειθισμένον μας καφὲ, νὰ μὴ ἐκτιθέμεθα εἰς τὴν ὑγρασίαν, νὰ μὴ συχνάζωμεν εἰς τὰ παρὰ τὰ ὕδατα καφενεῖα, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τὰ παραποτάμια, νὰ φυλαττώμεθα ἐκ τῶν ρευμάτων τοῦ ἀέρος, νὰ μὴ ἐξέλθωμεν νύκτωρ, νὰ κοιμώμεθα κεκλεισμένων τῶν παραθύρων, νὰ φυλάττωμεν τὸν στόμαχόν μας καθαρὸν καὶ νὰ μὴ τρώγωμεν πολλοὺς καρποὺς, πρὸ πάντων δὲ πέπονας καὶ χειμωνικά.

Κατὰ τὸν χειμῶνα νὰ μὴ ἐξερχώμεθα ἐν ὥρᾳ νυκτὸς, νὰ κοιμώμεθα περισσότερον τῶν ἄλλων καιρῶν, νὰ τρώγωμεν μείζονα ποσότητα τροφῆς καὶ μᾶλλον ζωϊκῆς, νὰ πίνωμεν πλειότερον οἶνον, νὰ ἐνδυώμεθα καλῶς καὶ νὰ δουλεύωμεν πολύ.

Περὶ φωτός.

Αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου εἰσὶν ἡ πρωτίστη πηγὴ τοῦ φωτός· ἀναπτύσσουσι πρόσετι φῶς ἡ καῦσις, ἡ τριβὴ σκληρῶν σωμάτων, ἡ ἀνέλιξις τοῦ ἠλεκτρισμοῦ, χημικαί τινες συνθέσεις, ἔτι δὲ καὶ φυσιολογικῶς ὀργανισμοί τινες, πρὸ πάντων πτερωτά τινα ἔντομα καί τινα θαλάσσια. Ἐξ ὅλων ὅμως τούτων τὸ ἡλιακὸν φῶς ἔχει μεγάλην ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος.

Τὸ μέτριον φῶς, διεγεῖρον καὶ ἐρεθίζον τὰς ζωϊκὰς λειτουργίας, προξενεῖ ὑγειαν καὶ εὐάρεστον ἐνέργειαν οὐ μόνον εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ εἰς πάντα τὰ ὀργανικὰ ὄντα. Ἐντεῦθεν προέρχεται ἡ πρὸς τὸ φῶς στροφὴ τοῦ νεογνοῦ καὶ ἡ ἐπέκτασις τῶν κλάδων τῶν φυτῶν πρὸς ἀναζήτησιν φωτός.

Ἡ ὀλιγότης ἢ ἡ ἔλλειψις, καθὼς καὶ ἡ ζωηρότης ἢ ἡ παράτασις τοῦ φωτὸς, παράγει ἐν ἡμῖν λίαν σπουδαίας ἀλλοιώσεις.

Ἡ μὲν ὀλιγότης ἢ ἡ ἔλλειψις σμικρύνει τὴν ζωηρότητα τῆς ζωῆς, ἐλαττοῖ τὴν θερμότητα, ὀλιγοστεύει τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, ὠχριᾷ τὴν χροιὰν καὶ κάμνει τὸ ἠθικὸν ἀσθενὲς καὶ κατηφές· ἡ νὺξ ἐξασθενεῖ τὰς δυνάμεις καὶ διεγείρει εἰς τοὺς μικροψύχους τὸν φόβον.

Ἅπαντες οἱ πεπολιτισμένοι, φοβούμενοι μὴ τὸ δέρμα των γίνῃ μελανωπὸν, δὲν περιπατοῦσιν οὐδέποτε εἰς τὸν ἥλιον ἄνευ πετάσου, ἂς μάθωσιν ὅμως ὅτι οὕτω πράττοντες στεροῦνται τοῦ ὠφελιμωτέρου καὶ ἰσχυροτέρου ἐρεθισμοῦ τοῦ ὀργανισμοῦ.

Τὸ λίαν ζωηρὸν καὶ παρατεινόμενον φῶς κάμνει τὸ δέρμα μελανωπὸν ἢ μέλαν.

Οἱ χωρικοὶ, οἱ ναῦται, αἱ πλύντριαι ἔχουσι μόνον τὰ ἀκάλυπτα μέρη μελανωπά.

Ὅτι αἰτία τῆς μελαίνης χροιᾶς εἶναι μόνον τὸ φῶς καὶ οὐχὶ ἡ θερμότης, ἀποδεικνύεται ἐκ τοῦ ὅτι οἱ τεχνῖται, οἵτινες ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν εἰσὶν ὑποχρεωμένοι νὰ διαμένωσιν ἀδιακόπως πλησίον καυστικῶν καμίνων εἰς κλειστοὺς τόπους, εἰσὶ λευκοί, ἐν ᾧ οἱ κάτοικοι τῆς κατεψυγμένης ζώνης, ἔνθα ἡ ἀέναος χιὼν ἀντανακλᾷ ἀφθόνως τὰς κατὰ τὰς μεγίστας ἡμέρας ἀκτῖνας τοῦ ἡλίου, εἰσὶ μέλανες.

Τὸ λίαν ζωηρὸν φῶς ἐρεθίζει τὰ ὄργανα ἰσχυρῶς, παρατεινόμενον δὲ ἐπιφέρει ἔκπτωσιν τῶν δυνάμεων παρὰ τοῖς ἀδυνάτοις καὶ νευρικοῖς. Ἡ ἐπενέργεια τοῦ ζωηροῦ φωτὸς ἐπὶ μὲν τῶν ὀφθαλμῶν ἐπιφέρει τὰς ὀφθαλμίας, ἐπὶ δὲ τοῦ δέρματος τὸ ἐρυσίπελας καὶ τὸ ἐρύθημα. Δύναται προσέτι τὸ ζωηρὸν φῶς νὰ διεγείρῃ τὸν νευρικὸν ἐρεθισμὸν, ἐπιφέρον τὴν μηνιγγίτιδα καὶ τὴν ἐγκεφαλίτιδα, ἢ μόνον ἔξαψιν τῆς φαντασίας.

Δέον νὰ προφυλάττωμεν τὰ ἀκάλυπτα ἡμῶν μέρη ἐκ τῶν ζωηρῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου προσθέτοντες ἐπὶ τοῦ ἐξ ἀχύρων πίλου λευκὸν πανίον, ὅπερ νὰ ἐξαπλοῦται μέχρι τῶν νώτων διὰ νὰ προφυλάξῃ τὸν αὐχένα. Ὁ πῖλος πρέπει νὰ ἔχῃ μακρὰ πτερὰ ὅπως προφυλάξῃ τὸ πρόσωπον. Καὶ αἱ χεῖρες δὲν πρέπει νὰ μένωσι πολὺ εἰς τὴν ἐπιῤῥοιαν τῶν ζωηρῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου. Ὅλα ταῦτα τὰ μέτρα πρέπει νὰ λαμβάνωνται μόνον ὁπόταν αἱ ἀκτῖνες ὦσι ζωηρόταται καὶ εἰς λίαν θερμὰ κλίματα. Οἱ ὀφθαλμοὶ δέον νὰ ὁπλίζωνται διὰ πρασίνων διόπτρων, πρὸ πάντων δὲ εἰς καιρὸν, καθ' ὃν ἡ μὲν ἐπιφάνεια τῆς γῆς εἶναι χιονωτὴ, ὁ δὲ οὐρανὸς ἀνέφελος.

Ἡ ὀλιγότης ἢ ἡ ἔλλειψις τοῦ φωτὸς παρατεινομένη, ἐπιφέρει κακὰ ἀποτελέσματα, δέον ὅθεν αἱ οἰκίαι νὰ βλέπωσι πρὸς ἀνατολὰς, καὶ νὰ ἔχωσι παράθυρα πολλὰ καὶ μεγάλα καὶ οὐδέποτε νὰ κτίζωνται ἐν ἀνηλίοις τόποις. Ἐν καιρῷ χειμῶνος νὰ κατοικῶμεν εἰς δωμάτια, ἅτινα ἔχουσι παράθυρα πρὸς ἀνατολὰς καὶ μεσημβρίαν· ἐν καιρῷ δὲ θέρους πρὸς ἀνατολὰς καὶ ἄρκτον. Δὲν πρέπει νὰ κοιμώμεθα εἰς δωμάτια, εἰς ἃ δὲν εἰσέρχονται τοὐλάχιστον ἐπὶ 4 ὥρας καθ' ἑκάστην αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου. Καλὸν εἶναι τὰ παιδία νὰ παίζωσιν εἰς τὸν ἥλιον, ὁπόταν αἱ ἀκτῖνες αὐτοῦ δὲν ἦναι ζωηραί. Τὰ ἀλληλοδιδακτικὰ σχολεῖα δέον νὰ ἔχωσι καὶ πρὸς ἀνατολὰς

παράθυρα, ἡ διδασκαλοκαθέδρα ἂς τεθῇ πρὸς δυσμάς· αἱ φυλακαὶ πρέπει νὰ κτίζωνται οὕτως, ὥστε οἱ ἐν αὐταῖς καταδεδικασμένοι νὰ βλέπωσι τὸν ἥλιον κατὰ τὰς πλείστας ὥρας τῆς ἡμέρας· τὸ αὐτὸ λέγομεν καὶ περὶ τῶν λοιπῶν δημοσίων ἢ ἰδιωτικῶν καταστημάτων, οἷον βρεφοτροφείων, πτωχοτροφείων, στρατώνων, κολλεγίων κ.τ.λ. Καὶ αἱ ἐκκλησίαι πρέπει νὰ κτίζωνται οὕτως, ὥστε νὰ μὴ κωλύηται ἡ εἴσοδος τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου καὶ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Τὸ ἔδαφος τῶν ἐκκλησιῶν πρέπει νὰ καλύπτηται ἐν καιρῷ χειμῶνος διὰ σανίδων, ἵνα προφυλάξωσιν ἡμᾶς ἐκ τῆς ψύχρας τῶν πλακῶν.

Οἱ χοιραδικοί, οἱ φθισικοὶ καὶ οἱ ἀδύνατοι πρέπει νὰ περιπατήσωσιν εἰς τὸν ἥλιον καὶ ν' ἀγαπήσωσιν αὐτὸν περισσότερον.

Περὶ ἠλεκτρισμοῦ.

Ὁ ἠλεκτρισμὸς ἐνυπάρχει εἰς ἅπαντα τὰ σώματα καὶ παρουσιάζει ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ ἀξιοθαύμαστα φαινόμενα. Οὗτος, κατὰ τὰ διάφορα μετέωρα, ὁτὲ μὲν περνᾷ ἀπὸ νέφους εἰς νέφος, ὁτὲ δὲ ἐκ τῶν νεφῶν εἰς τὴν γῆν, ἄλλοτε ἐκ τῆς γῆς εἰς τὰ νέφη, ἐπενεργῶν ἰσχυρῶς καὶ ἀκαριαίως ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ ἠλεκτρισμὸς ἐπενεργεῖ πρὸ πάντων ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, προξενῶν οὐ μόνον εὐαίσθησιν εἰς τὰ αἰσθητήρια νεῦρα καὶ σείσεις εἰς τὰ κινητικά, ἀλλὰ διεγείρει τὴν αἰσθητικότητα καὶ συσταλτικότητα τῶν παραλελυμένων μερῶν τοῦ σώματος. Δύναται ἀκόμη νὰ διαταράξῃ τὰ πρόσφατα πτώματα τῶν νεκρῶν. Τὰ ψυχροῦ αἵματος ζῶα αἰσθάνονται πλειότερον τὰς ἐπενεργείας τοῦ ἠλεκτρισμοῦ, οἱ δὲ μεταξοσκώληκες καταστρέφονται. Οἱ πάσχοντες ὑπὸ χρονίων ρευματισμῶν ὑποφέρουσι δεινοὺς πόνους ἐν καιρῷ θυέλλης.

Ἐπειδὴ ἡ ἐπίτασις τοῦ ἠλεκτρικοῦ σπινθῆρος δὲν εἶναι πάντοτε εἰς τὸν αὐτὸν βαθμὸν, ἕπεται ὅτι καὶ τὰ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελέσματα εἰσὶ διάφορα.

Ὁτὲ μὲν παράγει μόνον βάρος, κακουχίαν καὶ σύγχυσιν, ὁτὲ δὲ καταστρέφει τὴν ζωὴν, ἢ καίων μέρος τοῦ σώματος, ἢ ἀφαιρῶν τὴν ζωὴν, ἄνευ οὐδενὸς ἴχνους τῆς ἐνεργείας αὐτοῦ.

Ὑπὸ τὴν ἐπίῤῥοιαν τοῦ ἠλεκτρισμοῦ ἀναπτύσσεται ἀέριόν τι, ὀζόνιον καλούμενον, ὅπερ, ἔχον τὴν ἰδιότητα νὰ καταστρέφῃ τὰς σηπτικὰς ἀναθυμιάσεις, ἀποβαίνει καθαρτικὸν τῆς ἀτμοσφαίρας. Τινὲς λέγουσιν ὅτι, ὅταν πλεονάζῃ τὸ ὀζόνιον, προδιαθέτει τοὺς ἀνθρώπους εἰς τὰ σθενικὰ λεγόμενα νοσήματα, ἐν ἐλαττώσει δὲ, εἰς τὰ ἀσθενικά. Ἄλλοι πάλιν φρονοῦσιν, ὅτι ἡ ἐλάττωσις ἢ ἡ ἔλλειψις τούτου ἀπὸ τῆς ἀτμοσφαίρας χώρας τινὸς ἀναπτύσσει καὶ διατηρεῖ τὴν χολέραν καὶ τοὺς διαλείποντας πυρετούς. Πλὴν κατὰ τῶν περιστάσεων τούτων τί θέλετε νὰ εἴπῃ ἡ ὑγιεινή;

Προφυλακτικὰ παραγγέλματα κατὰ τοῦ κεραυνοῦ.

Δύο νέφη ἀντιθέτως ἠλεκτρισμένα, τὸ μὲν δηλονότι θετικῶς, τὸ δὲ ἀρνητικῶς, καὶ συγκρουόμενα παράγουσι τὸν κεραυνὸν, ὅστις δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ἠλεκτρικὸς σπινθήρ. Ἐκ τοῦ ἠλεκτρικοῦ τούτου σπινθῆρος πρέπει, ὅσον εἶναι δυνατὸν, νὰ προφυλαττώμεθα.

Τὰ δημόσια καταστήματα, πρὸ πάντων δὲ τὰ οἰκούμενα ὑπὸ πολλῶν ἀνθρώπων, καὶ αἱ πυριταποθῆκαι δέον νὰ φέρωσι τὸ ἀντικεραύνιον.

Ἐν καιρῷ καταιγίδος φρόνιμον εἶναι νὰ κλείσωσιν οἱ διδάσκαλοι τὰ σχολεῖα, πέμποντες τοὺς μαθητάς των εἰς τὰς οἰκίας των. Ἐν ταύτῃ τῇ ὥρᾳ δὲν πρέπει νὰ εὑρισκώμεθα μεταξὺ πολλῶν ἀνθρώπων, καὶ νὰ διαλύηται ἡ πληθὺς τῶν ἀνθρώπων. Ἐάν τις εὑρεθῇ ἐν ταῖς ὁδοῖς, ἢ ἐν τῇ ἐξοχῇ ἐν ὥρᾳ καταιγίδος, δέον νὰ ῥίψῃ πᾶν μεταλλικὸν, ὅπερ ἔχει μεθ' ἑαυτοῦ, καθὼς κλεῖδα, ὡρολόγιον κ.τ.λ. Δὲν πρέπει νὰ ἱστάμεθα ἐν ταύτῃ τῇ ὥρᾳ ὑποκάτωθεν ὑψηλῶν δένδρων, πλησίον ποταμῶν ἢ λιμνῶν, ὑποκάτω κωδονοστασίων ἢ τζαμίων, ἢ ἄλλων παρομοίων ὑψηλῶν κτιρίων. Οἱ κωδονοκροῦσται ἐν ὥρᾳ τοῦ μετεωρολογικοῦ τούτου φαινομένου διατρέχουσι μέγιστον κίνδυνον. Ἐν ταῖς οἰκίαις ἡμῶν ἐν τούτῳ τῷ καιρῷ πρέπει νὰ μένωμεν ἐν τῷ μέσῳ τῶν δωματίων, καὶ νὰ μὴ πλησιάζωμεν εἰς τὰ παράθυρα.

Περὶ πνευμονικῆς γυμναστικῆς.

Τινὲς, καὶ τοι ζῶντες ἐν καθαρᾷ καὶ φωτεινῇ ἀτμοσφαίρᾳ, ἔχουσιν ὅμως ἕνεκα τοῦ τρόπου τοῦ ζῆν καὶ τῶν ἐπαγγελμάτων αὐτῶν τὸ αἷμά των οὐχὶ καθαρὸν καὶ τοὺς πνεύμονας ἀδυνάτους. Ὁ βιῶν καθηστικὴν ζωὴν, ὁ βιάζων τὴν σκέψιν τοῦ νοὸς, ὁ φορῶν στενὰ ἐνδύματα, ὁ κάμπτων τὸ σῶμά του πολλὰς κατὰ συνέχειαν ὥρας καὶ οἱ περίλυποι ἀναπνέουσιν ὀλιγωτέρας φορὰς ἀπὸ τὸν περιπατοῦντα, ψάλλοντα ἢ ἐργαζόμενον. Εἰς τὸν ἀναπνέοντα ὀλίγον ἀδυνατίζει τὸ σῶμα καὶ βλάπτεται ἡ ὑγεία του πλειότερον τοῦ τρώγοντος ὀλίγην καὶ κακὴν τροφὴν καὶ ὑποφέροντος σκληρὰ βάσανα. Καλὸν εἶναι οἱ διάγοντες τοιοῦτον βίον, οἱ ἀναπνέοντες δηλαδὴ ὀλιγωτέρας φορὰς, νὰ κάμνωσι βαθείας εἰσπνοὰς ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διά τινα λεπτὰ κατὰ συνέχειαν, ἢ νὰ ὑψώσωσι τοὺς βραχίονάς των εἰς τὰ πλάγια τῆς κεφαλῆς καὶ ἀμέσως νὰ καταβιβάσωσιν αὐτοὺς εἰς τὰ πλάγια τοῦ σώματος· διὰ τῆς ἐπί τινα λεπτὰ κινήσεως ταύτης ἀναπνέομεν περισσότερον ἀέρα καὶ ἰσχυροποιοῦνται οὐ μόνον οἱ πνεύμονες, ἀλλὰ καὶ τὸ σῶμα ἐν γένει.

Αἱ διάφοροι σωμασκίαι οὐ μόνον ἐνισχύουσι τοὺς μῦς, ὡς θέλομεν ἴδει, ἀλλὰ ἐνδυναμοῦσι τοὺς πνεύμονας καὶ τὸν ὀργανισμὸν ἐν γένει, διότι μᾶς κάμνουσι ν' ἀναπνεύσωμεν μείζονα ποσότητα ὀξυγόνου. Ἐὰν ὑποθέσωμεν ὅτι ὁ κατακλινόμενος ἀναπνέει

Ὁ καθήμενος ἀναπνέει	1, 18
Ὁ ἀναγινώσκων μεγάλῃ τῇ φωνῇ καὶ ὁ ψάλλων	1, 26
Ὁ ἱστάμενος ἐπὶ ποδῶν	1, 33
Ὁ ταξειδεύων διὰ σιδηροδρόμου	1, 50
Ὁ περιπατῶν	1, 90
Ὁ ἱππεὺς βαδίζων τακτικῶς	2, 20
Ὁ ἱππεὺς τρέχων μετρίως	2, 76
Ὁ ἱππεὺς τρέχων	3, 16
Ὁ κολυμβῶν	4, 33

Οἱ λυπαλγεῖς ἕνεκα θανάτου τῶν οἰκείων των ἢ ἀπωλειῶν τῆς περιουσίας των ἀναστεναζουσι συνεχῶς, οἱ δὲ ἀναστεναγμοὶ οὗτοι οὐδὲν ἄλλο σημαίνουσιν παρὰ ὅτι οἱ πνεύμονες αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην πλειοτέρας ποσότητος ἀέρος, διότι οἱ περίλυποι ἀναπνέουσι καὶ ὀλίγον καὶ βραδέως. Οἱ τραγῳδοῦντες καὶ οἱ ψάλλοντες ἀναπνέουσι διπλασίαν ποσότητα ἀέρος τοῦ ἡσύχως ἀναπνέοντος ἀνθρώπου. Ἰδοὺ διατὶ οἱ ἀοιδοί, οἱ ἱεροκήρυκες, οἱ καθηγηταὶ κτλ. μετὰ τὰς διδασκαλίας των αἰσθάνονται περισσοτέραν ὄρεξιν πρὸς βρῶσιν.

Τὸ ἀναγινώσκειν μεγάλῃ τῇ φωνῇ, τὸ ὁμιλεῖν, τὸ φωνάζειν, ἢ τὸ ψάλλειν καὶ τραγῳδεῖν, σπανίως ὅμως καὶ δι' ὀλίγην ὥραν, εἶναι ὠφέλιμον εἰς τοὺς ἀδυνάτους καὶ προδιατιθεμένους εἰς τὴν φθίσιν. Μεταξὺ τῶν ἄλλων αἰτίων, δι' ἃ οἱ χωρικοὶ σπανίως προσβάλλονται ὑπὸ φθίσεως καὶ ἄλλων χρονίων νόσων, εἶναι καὶ τὸ φωνάζειν· ἐν ᾧ οἱ πολῖται, πρὸ πάντων δὲ αἱ γυναῖκες τῶν πόλεων, ὁμιλοῦσι χαμηλῇ τῇ φωνῇ, διὰ τοῦτον λοιπὸν τὸν λόγον καὶ διά τινας ἄλλους ἀπαντᾶται εἰς τὰς πόλεις συνεχῶς ἡ φθίσις. « Ἡ λαλιὰ θαυμαστόν ἐστι γυμνάσιον πρὸς ὑγείαν καὶ ἰσχὺν τῶν ζωτικωτάτων καὶ κυριωτάτων μερῶν». (Πλούταρχος).

Τὰ ἡμέτερα τραγούδια ἰσχυροποιοῦσιν ἀρκετὰ τοὺς πνεύμονας. Τὰ Εὐρωπαϊκά, ὡς ἀπαιτοῦντα μακρὰν φωνὴν, κουράζουσι τοὺς πνεύμονας καὶ πολλάκις βλάπτουσιν.. Οἱ βροντόφωνοι καὶ οἱ πολύλογοι χαίρουσιν ὑγείαν καὶ σπανίως προσβάλλονται ὑπὸ φθίσεως. Ἐν γένει τὰ διάφορα ἄσματα εἰσὶ χρήσιμα τῇ ὑγείᾳ, διότι ἀναπνέομεν μείζονα ποσότητα ἀέρος, γυμνάζουσι τὰ θωρακικὰ ὄργανα, αὐξάνουσι τὴν εὐδιαθεσίαν καὶ ὑφίστανται καὶ ὁ στόμαχος κάποιας κινήσεις. Τὰ μετὰ τὴν τράπεζαν λοιπὸν ἄσματα, τὰ ὁποῖα συνειθίζονται παρ' ἡμῖν εἰς συμπόσια, εἶναι λίαν κατάλληλα καὶ ὑγιεινά, διότι διευκολύνουσιν ἀρκετὰ τὴν πέψιν.

Ὅσοι ἔχουσι προδιάθεσιν εἰς τὰ στηθικὰ χρόνια νοσήματα, ὅσοι δὲν κοπιάζουσιν, ὅσοι ἔχουσιν ἐπαγγέλματα καθηστικά, ὅσοι μελετῶσι πολὺ, ὅσοι σκέπτονται πολὺ, ὅσοι ἔχουσι λύπην κ.τ.λ. δέον ἢ νὰ κάμωσι τὰς ῥηθείσας πνευμονικὰς γυμναστικὰς, ἢ νὰ τραγῳδήσωσιν, ἢ ν' ἀναγνώσωσι μεγάλῃ τῇ φωνῇ, ἢ νὰ ψάλλωσιν ἐκκλησιαστικὰ ἄσματα, ἢ νὰ περιπατήσωσι δύο ὥρας καθ' ἑκάστην.

Τὰ τέκνα τῶν φθισιώντων γονέων δύνανται ν' ἀποφύγωσι τὴν φθίσιν μὲ μίαν τακτικὴν γυμναστικὴν τῶν πνευμόνων.

Ὅσῳ ὠφελοῦσιν ἡ πνευμονικὴ γυμναστικὴ καὶ αἱ διάφοροι φωναὶ εἰς τοὺς ἀδυνάτους καὶ ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν, τόσῳ βλάπτουσιν εἰς τοὺς προσβεβλημένους ὑπ' αὐτῆς ἢ ἄλλων χρονίων νόσων τῶν πνευμόνων.

Οἱ πάσχοντες λοιπὸν ἀπὸ τὸ στῆθος δέον νὰ μὴ κάμνωσι συχνὴν χρῆσιν τῶν ὀργάνων τῆς φωνῆς.

Ὅσῳ ὠφελεῖ ἡ χρῆσις τῆς φωνῆς, τοσῳ βλάπτει ἡ κατάχρησις. Ἡ κατάχρησις τῆς λαλιᾶς, τοῦ ψάλλειν δηλονότι πολὺ ἢ τοῦ τραγῳδεῖν, ἢ τοῦ ἐκφωνεῖν φωνὰς δυνατὰς καὶ μετὰ δυσκολίας, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, βογχίτιδα, αἱμόπτυσιν. Εἰς δὲ τοὺς ἀδυνάτους ἐκπτωσιν τῶν δυνάμεων καὶ πόνους κατὰ τὸ ἰσχίον. Ὁ λάρυγξ καὶ ἡ ζωὴ τοῦ ἀοιδοῦ τοῦ τρώγοντος ὀλίγον καὶ κακῶς καὶ ἀγαπῶντος πολὺ τὴν συνουσίαν εἶναι εἰς μέγιστον κίνδυνον.

Δὲν ἀναπνέομεν ἴσην ποσότητα ἀέρος καθ' ὅλους τοὺς μῆνας τοῦ ἐνιαυτοῦ. Κατὰ Ἰανουάριον, Φεβρουάριον, Μάρτιον καὶ Ἀπρίλιον ἀναπνέομεν περισσότερον, ὀλιγώτερον δὲ κατὰ Ἰούλιον, Αὔγουστον καὶ μέχρι τῆς 15ης Σεπτεμβρίου. Ἀπὸ τοῦ Μαΐου μέχρι τοῦ Ἰουνίου ἡ ἀναπνοὴ ἀδυνατίζει, ἀπὸ δὲ τῆς 15ης Σεπτεμβρίου μέχρι τοῦ Δεκεμβρίου ἐνδυναμοῦται.

Ἰδοὺ παραθέτομεν τοὺς μῆνας κατὰ σειρὰν, ἀρχομένων τῶν ἐχόντων ἀνάγκην περισσοτέρου περιπάτου χάριν τῆς ἀναπνοῆς: Αὔγουστος, Ἰούλιος, Σεπτέμβριος, Ἰούνιος, Μάϊος, Ὀκτώμβριος, Νοέμβριος, Ἀπρίλιος, Μάρτιος, Φεβρουάριος, Ἰαννουάριος, Δεκέμβριος.

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῆς καρδίας, τῆς κυκλοφορίας καὶ τοῦ αἵματος.

Καρδία.

Ἐπειδὴ μᾶς διδάσκει ἡ παθολογία ὅτι ὅσῳ πλειότερον κινεῖται ἡ καρδία, τόσῳ εὐκολώτερον ἀσθενεῖ, ἔπεται ὅτι πρέπει νὰ εἴπωμεν ὀλίγα καὶ περὶ αὐτῆς ὅπως προφυλαχθῶμεν ἐκ τῶν ἐπηρεαζόντων νοσηρῶς ἐπ' αὐτῆς.

Καίτοι αὕτη ὑπόκειται ὀλιγώτερον τῶν ἄλλων σπλάγχνων εἰς τὴν κυριαρχίαν τῆς θελήσεως ἡμῶν, οὐχ ἧττον ὅμως δυνάμεθα ἐμμέσως νὰ ἐρεθίσωμεν ἢ νὰ μετριάσωμεν τὰς κινήσεις αὐτῆς.

Τὰ διάφορα πάθη τῆς ψυχῆς ἐπηρεάζουσι τὴν καρδίαν, ὡς οὖσαν συνδεδεμένην τῷ ἐγκεφάλῳ καὶ τοῖς συμπαθητικοῖς γαγγλίοις διὰ πολλῶν κατευναστικῶν καὶ ἐρεθιστικῶν νεύρων. Ἐν γένει δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν, ὅτι αἱ κινήσεις τῆς καρδίας αὐξάνουσιν ἐκ τῆς πολλῆς τροφῆς, τῶν πνευματωδῶν ποτῶν καὶ τῶν θερμῶν, τοῦ φόβου, τῆς κινήσεως τῶν μυῶν, τοῦ θυμοῦ καὶ τῶν πλείστων παθῶν, τῶν θερμῶν λουτρῶν, τῆς ἀραιωμένης ἀτμοσφαίρας, τοῦ καφὲ, τοῦ τσάϊ καὶ τῆς ἐγρηγόρσεως· κατευνάζεται δὲ ἐκ τῆς ἀνεπαρκοῦς διαίτης, τῆς παρατεταμένης ἅμα δὲ καὶ ἠρέμου λύπης, τοῦ ὕπνου, τῆς καθηστικῆς ζωῆς καὶ τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ. Ἡ καρδία μετριάζει προσέτι τὰς κινήσεις της βρεχομένη ὑπὸ τῆς χολῆς καὶ ἐπηρεαζομένη ὑπὸ τῆς δακτυλίτιδος.

Ἡ ἐγρήγορσις, αἱ καταχρήσεις τῆς σκέψεως καὶ τῆς συνουσίας, τὰ διάφορα πάθη τῆς ψυχῆς, ὁ αἰφνίδιος τρόμος, ὁ παίζων μουσικὰ πνευστὰ ὄργανα, αἱ πολιτικαὶ περιπέτειαι, ἡ πολλὴ κύρτωσις τοῦ σώματος, αἱ συγκινήσεις καὶ οἱ πόλεμοι προδιαθέτουσιν εἰς τοὺς παλμοὺς τῆς καρδίας καὶ εἰς τὰς ὀργανικὰς νόσους αὐτῆς.

Ὁ θέλων νὰ ἔχῃ τὴν καρδίαν του εἰς καλὴν κατάστασιν δέον νὰ μὴ ἀπαιτήσῃ παρὰ τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν ὀρχεων περισσότερον ἀφ' ὅ,τι δύνανται νὰ δώσωσι, νὰ μὴ πολυπίνῃ πνευματώδη ποτὰ, νὰ μὴ ὀργίζηται καὶ νὰ ἀποφεύγῃ τὰς συγκινήσεις τῆς ψυχῆς.

Μετὰ τὴν κόπωσιν τῶν μυῶν, τῆς σκέψεως καὶ τῆς ἐρωτικῆς συνουσίας καλὸν εἶναι νὰ κατακλινώμεθα διά τινα λεπτὰ ὁριζοντίως ἄνευ προσκεφάλου.

Εἰς ὅλους τοὺς τόπους πρὸ πάντων ὅμως εἰς τοὺς θερμοὺς καὶ κατὰ τὸ θέρος ἡ καρδία ἔχει μείζονα ἀναπαύσεως ἀνάγκην.

Κυκλοφορία.

Ἡ τακτικὴ κυκλοφορία τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων τῆς περιφερείας τοῦ σώματος εἶναι σχεδὸν πάντοτε σημεῖον ὑγείας. Τὸ περιπατεῖν καθ' ἑκάστην μίαν μόνην ὥραν, ἐκτὸς τῶν ἄλλων ὠφελειῶν, κατασταίνει ἁρμονικὴν καὶ τακτικὴν τὴν κυκλοφορίαν τῆς περιφερείας. Πραγματικῶς ἡ μετρία κόπωσις τοῦ σώματος αὐξάνει τὴν θερμότητα τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν, ἐλλαττοῖ δὲ τὴν τῆς γλώσσης τῆς ἐκφραζούσης τὴν θερμότητα τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων τοῦ σώματος.

Τὸ σφίξιμον ἢ ἡ πίεσις τῆς στηθοδέσμης, τοῦ λαιμοδέτου, τῆς ζώνης, τῆς καλτσοδέτης, τῶν ὑποδημάτων, τῶν ταινιῶν καὶ ὅλων ἐν γένει τῶν ἐνδυμάτων εἶναι ἐπιβλαβὴς τῇ ὑγείᾳ, διότι κωλύει τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, τοῦ φέροντος πανταχοῦ τὴν θερμότητα καὶ τὴν ζωήν.

Αἷμα.

Τὸ αἷμα εἶναι προϊὸν πολλοτάτων λειτουργιῶν καὶ πράξεων τῆς ζωῆς. Ἡ καλὴ τροφὴ, ὁ καλὸς ἀὴρ καὶ τὰ καλὰ νεῦρα κάμνουσι καλὸν αἷμα. Οἱ ἔχοντες καλὸν αἷμα, καὶ ἀθῶοι ψυχικῶν παθῶν, ἔχουσι καλὰ νεῦρα. Οἱ δὲ ἔχοντες καλὸν αἷμα καὶ καλὰ νεῦρα ἔχουσι λαμπρὰν ὑγείαν. Δῆλον λοιπὸν γίνεται ὅτι αἱ εὐγενέστεραι λειτουργίαι τοῦ ὀργανισμοῦ εἰσὶ τὸ αἷμα καὶ τὰ νεῦρα. Τὰ ψυχικὰ πάθη ἔχουσιν ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος νοσώδη ἐπιῤῥοὴν, δι' αὐτοῦ δὲ καὶ ἐπὶ τοῦ αἵματος· ἡ δὲ γιγνομένη ἄνευ ἐνδείξεως ἀφαίμαξις, ἡ κακὴ τροφὴ καὶ ὁ διεφθαρμένος ἀὴρ ἐπενεργοῦσι νοσηρῶς ἐπὶ τοῦ αἵματος, δι' αὐτοῦ δὲ καὶ ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ ὀλιγοαιμίας ἢ χλωρώσεως, παρατηροῦμεν πολλὰς νευρικὰς ἀταξίας, καθὼς καὶ εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ χρονίων νόσων τῶν νεύρων εὑρίσκομεν τὸ αἷμα μᾶλλον ἢ ἧττον ἠλλοιωμένον.

Τὸ νὰ εἴμεθα ὑγιεῖς δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει νὰ ἔχωμεν πολὺ αἷμα, καθὼς ὅταν ἔχωμεν πολὺ αἷμα, δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ φλεβοτομηθῶμεν. Κακίστη εἶναι ἡ συνήθεια παρ' ἡμῖν τοῦ νὰ φλεβοτομῶνται οἱ ἄνθρωποι κατὰ πᾶσαν ἄνοιξιν. Ἐξ ἑκατὸν ἀφαιμάξεων γινομένων ὑπὸ ἀγυρτικῶν καὶ αἱμοβόρων χειρῶν μόλις μία ἔσται ἴσως ἀναγκαία. Ὁ θέλων λοιπὸν νὰ διατηρηθῇ ὑγιὴς καὶ νὰ ἔχῃ τὰς δυνάμεις του, μήτε μίαν σταγόνα αἵματος πρέπει νὰ ἀφαιρέσῃ ἄνευ τῆς συμβουλῆς ἐπιστήμονος ἰατροῦ. Τὸ φλεβοτόμον εἶναι λαμπρὸν κατὰ πολλῶν νοσωδῶν καταστάσεων ὅπλον τοῦ ἰατροῦ,

πλὴν εἰς τὰς χεῖρας τῶν ἀγυρτῶν τὸ ἀμφίστομον τοῦτο μαχαιρίδιον τραυματίζει συνεχέστερον τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου παρὰ τὴν νοσώδη κατάστασιν.

Ἡ κατὰ τὴν ἄνοιξιν ἐξοίδησις τῶν ἀγγείων τῶν ἀνθρώπων εἶναι σημεῖον ζωηρότητος καὶ καλῆς ὑγείας καὶ οὐδέποτε ἀφαιμάξεως. Οἱ δὲ πάσχοντες ὑπὸ πληθώρας αἵματος ἂς φάγωσιν ὀλιγώτερον, ἂς φάγωσι περισσότερα χόρτα καὶ ὀλιγώτερον κρέας, ἂς πίνωσιν ὀλιγώτερον οἶνον, ἂς κοιμηθῶσιν ὀλιγώτερον καὶ ἂς κινηθῶσι περισσότερον μᾶλλον παρὰ νὰ φλεβοτομῶνται.

Μετα τὴν ἀφαίμαξιν πολλοὶ αἰσθάνονται ἀπατηλήν τινα ἐλάφρωσιν, δὲν παρουσιάζονται δὲ εἰ μὴ μετά τινα καιρὸν τὰ ὀλέθρια ἀποτελέσματα, ἅτινα ὁ χυδαῖος λαὸς ἀποδίδει εἰς κρυολόγημα καὶ ζητεῖ δευτέραν ἀφαίμαξιν, ὁ δὲ αἱμοβόρος καὶ ἀγύρτης ἰατρὸς, σφίγγων τὸν βραχίονά του μὲ τὴν καλτσοδέταν του, τέμνει, ὡς δήμιος, πάλιν τὴν φλέβα! (α)

Καὶ ἡ συνήθεια τοῦ θέτειν βδέλλας εἰς τὸν ἀφεδρῶνα κατὰ πᾶσαν ἄνοιξιν, ἄνευ τῆς συμβουλῆς φρονίμου ἰατροῦ, εἶναι ἐπισφαλὴς τῇ ὑγιείᾳ καὶ τῇ ζωῇ ἡμῶν.

Ἡ φύσις ὁδηγεῖ ἡμᾶς λίαν σοφῶς νὰ τρώγωμεν ἐν καιρῷ χειμῶνος μείζονα ποσότητα τροφῆς, ἐν καιρῷ δὲ θέρους ὀλιγωτέραν. Συνειθισμένοι λοιπὸν ὄντες νὰ τρώγωμεν πολὺ ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ νὰ ἔχωμεν ὄρεξιν περὶ τὰ φαγητὰ, καὶ μὴ ἔχοντες τὴν αὐτὴν ὄρεξιν καὶ κατὰ Μάϊον, ὡς ἐκ τῆς θερμότητος, ὑποπτευόμεθα περὶ τῆς ὑγείας μας, καὶ καταφεύγομεν εἰς τὰ τονικοερεθιστικὰ λεγόμενα φάρμακα. Οἱ φαρμακοποιοὶ καιροφυλακτοῦντες, ὅπως ἐπωφεληθῶσιν ἐκ τῆς ἀμαθείας καὶ τῶν φόβων μας, παρουσιάζουσιν ἡμῖν ὡραῖα βουκάλια φαρμάκων καλῶς καὶ κομψῶς ἐσφραγισμένα μὲ πομπώδεις ἐπιγραφὰς, ὁτὲ μὲν ὡς «καθαρτικὰ τοῦ αἵματος», ὁτὲ δὲ ὡς «τονικὸν τοῦ ὀργανισμοῦ ἐν γένει», ἄλλα ὡς θεραπεύοντα πᾶσαν νόσον καὶ πᾶσαν μαλακίαν, καὶ ὡς ἐγκριθέντα ὑπὸ τῆς ἰατρικῆς Ἀκαδημίας τῶν Παρισίων. Συμβουλεύω πάντας, οὐδέποτε νὰ λάβωσι τοιαῦτα φάρμακα ἄνευ τῆς συμβουλῆς τῶν καλῶν ἰατρῶν, καὶ νὰ μὴ δώσωσι παντάπασι πίστιν εἰς τὰ ἐν τῇ τετάρτῃ σελίδι τῶν ἐφημερίδων φάρμακα.

(α) Καιρὸς εἶναι πλέον ὁ σεβαστὴ ἡμῶν Κυβέρνησις νὰ ἐπιστήσῃ συντόνως τὴν προσοχήν της εἰς τὴν δημόσιον ὑγείαν. Πόσοι ἀγύρται καὶ ψευδοϊατροὶ μὲ δίοπτρα, μὲ γένεια, καὶ μὲ καππέλλα, πρὸς εὐκολωτέραν ἐξαπάτησιν τοῦ λαοῦ, εὑρίσκονται παρ'ἡμῖν εἰς τὰς πόλεις καὶ τὰ χωρία, πρὸς μεγίστην βλάβην τῆς ὑγείας, τῆς ζωῆς καὶ τῶν βαλαντίων τῶν ἀνθρώπων; Ἰατρικὰ δραστήρια, ἐμετικὰ, καθάρσια, ὄπιον, κινίνη καὶ παντοῖα ἄλλα δηλητήρια εὑρίσκονται εἰς τὰς χεῖρας, οὐ μόνον τῶν ψευδοϊατρῶν, ἀλλὰ καὶ τοῦ τυχόντος αἰσχροκερδοῦς παντοπώλου!!

Ὁ ὑγιὴς ἄνθρωπος, ὅστις κατὰ Μάϊον ἢ Ἀπρίλιον δὲν ἔχει ὄρεξιν, καὶ αἰσθάνεται κνίσματα ἢ κνισμὸν, ἂς φάγῃ ὀλιγώτερον, ἂς περιπατήσῃ τρεῖς ὥρας τὴν ἡμέραν, ἂς προσπαθήσῃ νὰ φέρῃ τὸν ἱδρῶτα μᾶλλον παρὰ νὰ προστρέξῃ εἰς διάφορα φάρμακα, εἰς καθάρσια, εἰς φλεβοτομίαν ἢ εἰς βδέλλας.

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Εἰς τὸ μέρος τοῦτο πραγματευόμεθα περὶ τῆς διανοίας, περὶ τοῦ ὕπνου, περὶ τῶν αἰσθήσεων καὶ περὶ τῶν παθῶν.

Ὑγιεινὴ τῆς διανοίας.

Ἀγνοοῦμεν καὶ τὴν ἐντελῆ περιγραφὴν, καὶ τὸν ἀριθμὸν τῶν διαφόρων ὀργάνων τοῦ ἐγκεφάλου. Ὁ Gall εἶπε πολλὰ περὶ τούτων καὶ ἔθηκεν ἀληθῶς τὰς βάσεις τῆς μελλούσης φυσιολογίας τοῦ νοὸς, πλὴν θέλων νὰ χαράξῃ ἐπὶ τοῦ κρανίου τὸν τοπογραφικὸν χάρτην τῶν διαφόρων δυνάμεων τοῦ νοὸς καὶ τῶν παθῶν ἔλαθεν.

Οἱ χαρακτῆρες τοῦ ἐγκεφάλου εἰσὶ τόσοι, ὅσοι εἰσὶν οἱ ἐπὶ τῆς γῆς ζῶντες. Ἕκαστος ἔχει διαφορετικὸν ἄθροισμα διανοητικῶν δυνάμεων, τὸ δὲ ἄθροισμα τοῦτο δὲν ἐξάγεται ἐξ ὅλων τῶν δυνάμεων τοῦ νοὸς, μήτε ἐκ τῆς αὐτῆς ἀναλογίας· διότι ὁ μὲν λ. χ. ἔχει φαντασίαν ἴσον μὲ χίλια, ὁ δὲ ἴσον μὲ πεντακόσια, ὁ δὲ ἴσον μὲ ἑκατόν· ἄλλος ἔχει μνημονικὸν ἴσον μὲ ἑκατὸν καὶ φαντασίαν ἴσον μὲ χίλια, καὶ κρίσιν ἴσον μὲ πενῆντα, ἐν ᾧ ἄλλος ἔχει κρίσιν ἴσον μὲ πεντακόσια καὶ φαντασίαν ἴσον μὲ πενῆντα, καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται πόσον δύσκολον ἀποβαίνει εἰς τὸν θέλοντα νὰ προσδιορίσῃ καὶ ἐφαρμόσῃ τοὺς αὐτοὺς κανόνας εἰς ὅλους τοὺς ἐγκεφάλους.

Ὁ στόμαχος τρώγει τροφὰς, οἱ πνεύμονες ἀέρα, ὁ δὲ ἐγκέφαλος ἰδέας· πλὴν καθὼς ὅλοι οἱ στόμαχοι δὲν ἔχουσι τὴν αὐτὴν πεπτικὴν δύναμιν, καὶ δὲν πέπτουσι τὰς αὐτὰς ποσότητας καὶ ποιότητας τῶν τροφῶν, οὕτω καὶ οἱ ἐγκέφαλοι δὲν ἔχουσι πάντες τὴν αὐτὴν διανοητικὴν δύναμιν, ἀλλ' οὔτε δύνανται νὰ πέψωσι τὰς αὐτὰς ποσότητας καὶ ποιότητας τῶν ἰδεῶν. Ἐὰν θελήσωμεν νὰ δώσωμεν εἰς στόμαχον ἀδύνατον πολλὰς τροφὰς, θὰ ἔχωμεν δυσπεψίαν εἰς διάφορον βαθμὸν, ἀπαράλλακτα καθὼς ἐὰν θελήσωμεν νὰ δώσωμεν εἰς ἀδύνατον ἐγκέφαλον πολλὰς ἰδέας, θὰ ἔχωμεν ταραχὴν τοῦ νοὸς εἰς διάφορον βαθμόν. Στόμαχοί τινες πέπτουσιν εὐκόλως τὰς σάρκας, ἄλλοι τὰ ὄσπρια, ἄλλοι τὸν ἄρτον, ἄλλοι δὲν πέπτουσι τὰς σάρκας, ἀλλὰ πέπτουσι τὸ γάλα, ἄλλοι δὲν πέπτουσι τὸ γάλα, ἀλλὰ πέπτουσι τὰ

ὄσπρια· οὕτω καὶ οἱ ἐγκέφαλοι, τινὲς πέπτουσι τὴν θεολογίαν καὶ δὲν πέπτουσι τὰ μαθηματικὰ, ἄλλοι πέπτουσι τὰ μαθηματικὰ καὶ δὲν πέπτουσι τὴν φιλολογίαν, ἄλλοι πέπτουσι τὴν ἰατρικὴν καὶ δὲν πέπτουσι τὴν ζωγραφικὴν, ἄλλοι τὰς τέχνας, καὶ οὕτω καθεξῆς. Δώσατε λοιπὸν εἰς μὲν τοὺς στομάχους τὰς ἁρμοζούσας αὐτοῖς τροφὰς, εἰς δὲ τοὺς ἐγκεφάλους τὰς ἁρμοζούσας αὐτοῖς ἰδέας. Ἐὰν δὲν φυλάξητε τὸν γενικὸν τοῦτον κανόνα, ἐν μὲν τῇ πρώτῃ περιπτώσει ἔξετε ἢ ἀδιάκοπον δυσπεψίαν, ἢ νοσερὰν κατάστασιν τοῦ σώματος, ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ, ἢ ὀλίγην ἐπίδοσιν εἰς τὴν ἐπιστήμην καὶ τέχνην ἢ παραφροσύνην εἰς διάφορον βαθμόν. (α).

Ἰνδοί τινες, μεθύοντες τὰ τέκνα των, θέτουσιν ἐνώπιον αὐτῶν διάφορα πράγματα, οἷον ὅπλα, ἐργαλεῖα μουσικῆς, ἐργαλεῖα διαφόρων τεχνῶν, βιβλία, ἰατρικὰ, ἱερὰ πράγματα κ.τ.λ. ὅπως ἐκλέξωσι τὸ ἐργαλεῖον τοῦ μέλλοντος σταδίου των, διότι ἕκαστος ἄνθρωπος γεννᾶται ἐν τῷ κόσμῳ μὲ ἰδίας κλίσεις. Δὲν πρέπει νὰ φανῶμεν κατώτεροι καὶ τῶν Ἰνδῶν, ἂς ἀφήσωμεν τὰ τέκνα μας νὰ ἐκλέξωσι τὸ στάδιόν των, διότι, ὅπου ὁ νοῦς τέρπεται καὶ εὐχαριστεῖται, ἐκεῖ καὶ δὲν κουράζεται καὶ ἀναπτύσσεται. Πάντες οἱ λαμπρύναντες τὰς τέχνας καὶ τὰς ἐπιστήμας οὕτως ἐποίησαν. Πρέπει νὰ δώσωμεν τὸ χόρτον εἰς τὸν ἵππον, τὰ ἄνθη εἰς τὴν μέλισσαν καὶ τὰς σάρκας εἰς τὴν τίγριν. Δὲν πρέπει νὰ κάμνωμεν, ὅπως κάμνουσιν ἐν Ἑλλάδι, ἔνθα οἱ γονεῖς ἀνατρέφουσι τὰ τέκνα των εἰς τὴν θεσιθηρίαν, δοξομανίαν, ὑπαλληλίαν καὶ δραγμοφαγίαν, ἔνθα ἅπαντες θέλουσι νὰ ἄρχωσι, νὰ γίνωσιν ὑπουργοὶ, βουλευταὶ, διπλωμάται καὶ μεγάλοι ἄνθρωποι, ἐν ᾧ τὰ καύκαλά των εἶναι ἀκατάλληλα. Πόσοι ἐκ τῶν ἐν Ἀθήναις ὑπουργῶν, βουλευτῶν, διπλωματῶν καὶ ὑπαλλήλων θὰ ἦσαν καὶ πλουσιώτεροι καὶ εὐτυχέστεροι καὶ ἐνδοξότεροι, ἐὰν ἦσαν ζωγράφοι, μηχανικοὶ, ἔμποροι, γεωπόνοι, γλύπται, χρυσοχόοι, κηπουροί κ.τ.λ. ἐν ᾧ ἤδη εἰσὶ πτωχοὶ, δυστυχεῖς καὶ γίγνονται ἀντικείμενον χλεύης.

Διὰ νὰ ζήσωμεν ὑγιῶς καὶ πολὺ, πρέπει νὰ τρέφωμεν καταλλήλως καὶ τὸν ἐγκέφαλον· δύναταί τις νὰ ζήσῃ καὶ ὑγιὴς καὶ πολὺ χωρὶς νὰ ἐξασκήσῃ πολὺ τὴν σκέψιν του, ὁ ἄνθρωπος ὅμως ἐπλάσθη διὰ νὰ σκέπτηται καὶ οὐδεὶς πρέπει ν' ἀνέχηται παρόμοιον αἶσχος.

Ἰδοὺ τί γενικῶς δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν περὶ τῆς διαίτης τῶν διανοητικῶν δυνάμεων.

Οἱ παῖδες δέον ν' ἀρχίσωσι τὰς σπουδάς των κατὰ τὸ ἕκτον ἔτος τῆς ἡλικίας των. Ἡ ἐργασία αὕτη τοῦ νοὸς δὲν πρέπει νὰ ᾖ μεγάλη καὶ παρα-

(α) Καθὼς ὁ στόμαχος θέλει καὶ ἀγαπᾷ ποικίλην τροφὴν, οὕτω καὶ ὁ ἐγκέφαλος ποικιλας ἰδέας. Οἱ ἀσχολούμενοι εἰς μίαν μόνην εἰδικὴν σπουδὴν, καθὼς λ. χ. εἰς τὴν Ἑλληνικὴν γλῶσσαν ἢ εἰς τὴν Λατινικὴν γίνονται ὀλίγον ὑποχονδριακοί· πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τούτων, πρέπει πᾶσα σπουδὴ νὰ συμπεριλαμβάνῃ καὶ τὰς λεγομένας φυσικο-μαθηματικὰς ἐπιστήμας, διότι οὕτω δὲν σκοτίζεται ἡ διάνοια.

τεταμένη, πρέπει νὰ διακόπτηται ἀπὸ τὰ παίγνια καὶ νὰ γίνηται ἐν εὐαέροις καὶ φωτεινοῖς δωματίοις ἢ καταστήμασιν. Οἱ ἰσχνοὶ παῖδες δέον ν' ἀρχίσωσι πολὺ ἀργὰ ἀκόμη. Οἱ δὲ ἐκ γονέων φθισικῶν ἢ οἱ προδιατεθειμένοι εἰς τὴν φθίσιν δὲν πρέπει νὰ πέμπωνται εἰς τὰ Σχολεῖα. Οὗτοι ἂς μάθωσιν εἰς τὰς οἰκίας των τὸ ἀναγινώσκειν καὶ τὸ γράφειν, μετὰ ταῦτα δὲ ἂς γίνωσιν ἢ κηπουροί, ἢ καδοποιοί, ἢ σφαγεῖς, ἢ στρατιῶται, ἢ βυρσοδέψαι, οὐδέποτε ὅμως ῥάπται, ὑποδηματοποιοὶ ἢ βιομήχανοι. Καὶ οἱ ἐπιληπτικοὶ παῖδες δὲν εἶναι καλὸν καὶ ὑγιεινὸν νὰ πέμπωνται εἰς τὰ Σχολεῖα, ἐὰν ἦναι δυνατὸν, καλὸν εἶναι οὗτοι νὰ κατοικήσωσιν εἰς τὴν ἐξοχήν.

Τὸ μνημονικὸν μεταξὺ ὅλων τῶν διανοητικῶν δυνάμεων πρέπει νὰ ἐξασκῆται ἐν τῇ παιδικῇ ἡλικίᾳ, ὅθεν ἡ σπουδὴ τῶν γλωσσῶν κατὰ ταύτην τὴν ἡλικίαν πρέπει νὰ γίνηται. Δὲν πρέπει ν' ἀπαιτήσωμεν συλλογισμὸν παρὰ τῶν παίδων, μήτε νὰ ἐξασκήσωμεν αὐτοὺς εἰς τοῦτον, διότι βλάπτονται αἱ δυνάμεις τοῦ νοός.

Εἶναι κινδυνῶδες νὰ ἐξασκῶνται κατὰ κόρον αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν. Ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίᾳ ὁ ὀργανισμὸς ὢν ἀδύνατος ἐκ τῆς ἀναπτύξεως τῆς πολυτίμου γεννητικῆς δυνάμεως, ὑποφέρει καὶ βλάπτεται ἐκ τῶν πολλῶν ἐργασιῶν τοῦ ἐγκεφάλου. Πολλοὶ νέοι ἀποθνήσκουσιν ἕνεκεν τούτου, ἐκ φθίσεως ἢ ἄλλων νόσων ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίᾳ, ἢ καταστρέφεται ἡ ὑγεία των διὰ παντός. Ἐνίοτε ὑποφέρει μόνον ὁ ἐγκέφαλος, διὸ καὶ οἱ νοημονέστεροι τῶν νέων ἐξαμβλίσκουσιν εἰς τὰς διανοητικάς των προσπαθείας καὶ γίνονται ἐπιπόλαιοι καὶ βλάκες. Πόσοι νέοι ἤθελον εἴσθαι τὸ καύχημα τῆς οἰκογενείας των καὶ τῆς πατρίδος· φονευθέντες ὅμως κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ἐκ τῆς φθίσεως ἢ ἄλλων νόσων ἕνεκεν τῶν ἀγώνων τοῦ νοὸς κεῖνται εἰς τὰ σιωπηλὰ σκότη τῶν κοιμητηρίων!

Αἱ σχολαὶ καὶ αἱ παύσεις τῶν μαθημάτων τῶν Σχολείων εἶναι παράγγελμα λίαν κατάλληλον διὰ τὴν ὑγείαν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων τῶν μαθητῶν. Τὰ Ἑλληνικὰ λεγόμενα Σχολεῖα ἔχουσιν ἀνάγκην πλειοτέρων παύσεων καὶ σχολῆς παρὰ τὰ Γυμνάσια καὶ τὰ Πανεπιστήμια, διότι οἱ ἐν αὐτοῖς φοιτῶντες εὑρίσκονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν.

Δύσκολον εἶναι νὰ ὁρίσωμεν τὰς ὥρας τῆς σπουδῆς εἰς ἑκάστην διάνοιαν. Ἔνιοι δύνανται ἄνευ βλάβης τῆς ὑγείας των νὰ μελετήσωσιν ὀκτὼ ὥρας τὴν ἡμέραν ἐπὶ πολλὰς κατὰ συνέχειαν ἡμέρας, ἄλλοι κουράζονται μετὰ δύο ὥρας· ὁ κάματος λοιπὸν ἔστω ὁδηγὸς ἑκάστῳ, ἅμα δηλονότι ὡς ἐπέλθῃ ἡ κούρασις, δέον νὰ παύσῃ ἡ σπουδή. Ἐν γένει ὅπου ὁ νοῦς εὐχαριστεῖται, ἐκεῖ δὲν κουράζεται γρήγορα. Δὲν πρέπει ὅμως, ὅπως ἀνθέξωμεν εἰς τὴν διανοητικὴν κόπωσιν, νὰ ἐρεθίσωμεν τὴν διάνοιαν ἡμῶν διὰ τεχνικῶν μέσων, διότι βλάπτομεν καὶ ἀδυνατίζομεν τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, κατ' ἐξοχὴν δὲ ἐὰν πολλάκις κάμνωμεν χρῆσιν τοῦ μέσου τούτου. Τινὲς, ἅμα ὡς ἀποκάμωσιν, ἀλλάζουσι σπουδὴν καὶ διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἀντέχουσιν.

Ὡς ὁ στόμαχος καὶ τὸ σῶμα ἔχουσι νηστειῶν καὶ ἀναπαύσεως ἀνάγκην,

οὕτω καὶ ὁ ἐγκέφαλος. Ἐνίοτε πρὸς ἐνίσχυσιν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων δὲν ἀρκεῖ μόνον ὁ ὕπνος, πρέπει ν' ἀναπαυθῶμεν ὁλόκληρον ἡμέραν. Ἔπρεπε πᾶσα ἑβδομὰς νὰ εἶχε μίαν ἡμέραν ἀναπαύσεως χάριν τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ σώματος. Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν δὲν πρέπει νὰ ἐργαζώμεθα κατὰ τὰς Κυριακάς. Ἡ ἱερὰ αὕτη ἡμέρα φαίνεται ὅτι πρὸ τῆς θρησκείας ἐτέθη ὑπὸ τῆς φύσεως αὐτῆς.

Οἱ ἀρχίζοντες τὰς σπουδάς των εἰς μεγάλην ἡλικίαν εὑρίσκουσι τὰς δυνάμεις τοῦ νοὸς ἀκαταλλήλους δι' αὐτὰς, ἐκτὸς μόνον ἐὰν κληρονομήσωσι τὸν σπινθῆρα τῆς εὐφυίας, ὡς ὁ Κλεάνθης.

Ὅπως διατηρήσωμεν ἀκεραίας καὶ ἑτοίμους τὰς δυνάμεις τοῦ πνεύματος, εἶναι ἀνάγκη νὰ γυμνάζωμεν αὐτὰς καταλλήλως. Ἡ ἐπὶ πολὺν χρόνον ἀργία τῶν διανοητικῶν δυνάμεων εἶναι ἐπιβλαβὴς καὶ εἰς τὸν νοῦν καὶ εἰς τὸ σῶμα καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν. Μὴ γράφετε διὰ πολλὰς ἡμέρας, μὴ ἀναγινώσκητε, μὴ μελετᾶτε καὶ θέλετε ἴδει πόσην δυσκολίαν θὰ δοκιμάσητε ὕστερον θέλοντες νὰ κάμητε τοῦτο.

Ἡ ἐξάσκησις τῆς σκέψεως, οὖσα γόνιμος πηγὴ τῆς δυνάμεως, τοῦ πλούτου καὶ τῆς εὐτυχίας, πρέπει νὰ διατηρῆται ὡς τὸ ἱερώτερον τῶν πραγμάτων. Ὅπως ὅμως διατηρήσωμεν τὰς διανοητικὰς δυνάμεις εἰς καλὴν κατάστασιν δέον νὰ εἴμεθα ἐγκρατεῖς εἰς τὰς ἡδονὰς τοῦ ἔρωτος, καὶ μέτριοι εἰς τὰ πάντα. Ἐν γένει αἱ ἐνέργειαι τῆς διανοίας ἐλαττοῦσι τὴν δύναμιν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων. Ἐνίοτε ὅμως οἱ ἄνθρωποι μεγάλου πεύματος εἰσὶ δυνατοὶ εἴς τε τὴν σκέψιν καὶ τὸν ἔρωτα, πλὴν ἀνάγκη εἶναι οὗτοι νὰ λησμονήσωσι ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν, ὅτι ὑπάρχει Εὖα εἰς τὸν κόσμον. Ὁ ἀγαπῶν νὰ δώσῃ ζωὴν εἰς πλάσματα σαρκώδη καὶ δύναμιν εἰς τὰς διανοητικάς του δυνάμεις συγχρόνως, γρήγορα χωρὶς ἀμφιβολίαν θὰ κόψῃ τοῦ βίου του τὸ νῆμα. Ὁ Bichat καὶ πολλοὶ ἄλλοι διάσημοι οὕτως ἐφονεύθησαν.

Ὁ ἐγκέφαλος, ὅστις καταγίνεται νὰ πέπτῃ, σκέπτεται κακῶς (α). Ἰδοὺ διατί οἱ θέλοντες νὰ αὐξήσωσι τὰς ἰδέας των δέον νὰ μὴ φάγωσι πολύ. Ὁ ἅγιος Χρυσόστομος, ὁ Newton καὶ πολλοὶ διάσημοι θεολόγοι καὶ φιλόσοφοι, γράφοντες τὰ ἀθάνατα αὐτῶν συγγράμματα, ἔτρωγον ὀλίγον. Ὁ ἅγιος Χρυσόστομος λέγει: Παχεῖα γαστὴρ λεπτὸν οὐ τίκτει νοῦν.

Αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ἐκτελοῦνται τὴν νύκτα μετὰ νωθρότητος, ἕνεκα τῶν ἀσχολιῶν, ἃς ὑφίσταται ὁ ἄνθρωπος τὴν ἡμέραν. Ἡ καταλληλοτέρα λοιπὸν ὥρα διὰ τὴν μελέτην εἶναι ἡ πρωΐα νῆστις. Ἡ μελέτη μετὰ τὸ γεῦμα ἢ τὸν δεῖπνον βλάπτει μεγάλως καὶ τὸν νοῦν καὶ τὸ σῶμα.

Σπουδάζοντες πρέπει νὰ ἔχωμεν τὴν μὲν κεφαλὴν ἀσκεπῆ καὶ νὰ μὴ κλί-

---

(α) Ἡ κενότης ἢ ἡ πλήρωσις τοῦ στομάχου ἔχουσι μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ψυχικῶν διαθέσεων. Τινὲς μετὰ τὴν τράπεζαν γίνονται σοβαροὶ, ἄλλοι εὔθυμοι. Εἴς τινας ἡ διάνοια σκοτίζεται, εἰς ἄλλους ἐξάπτεται.

νη ἐπί τῆς τραπέζης, τοὺς δὲ πόδας θερμοὺς, τὸ δωμάτιον εὐάερον καὶ νὰ διακόπτωμεν τὴν μελέτην ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διὰ βαθείας εἰσπνοῆς καὶ μικρῶν κινήσεων ἐν τῷ αὐτῷ δωματίῳ. Καλὸν εἶναι νὰ πίνωμεν ἀνὰ πᾶσαν τρίτην ὥραν ἀπὸ ἕνα καφὲν, ἢ γουαράναν, διότι διὰ τῶν μέσων τούτων ἐνισχύεται ὁ νοῦς. Ὅπως ὅμως διατηρηθῇ ἡ καλὴ αὕτη ἐπιρροὴ τοῦ καφὲ ἐπὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, πρέπει νὰ μὴ πίνωμεν εἰ μὴ μίαν ἢ δύο φιάλας κατὰ τὰς ἡμέρας, καθ' ἃς δὲν ἐργαζόμεθα διανοητικῶς.

Ὁπόταν δὲ σκοτιζώμεθα, καλὸν εἶναι νὰ τραγῳδήσωμεν, νὰ περιπατήσωμεν καὶ νὰ ῥίψωμεν εἰς τὸ μέτωπον ὀλίγον ψυχρὸν ὕδωρ.

Ἡ ἀργία τῶν διανοητικῶν δυνάμεων ἐπιφέρει τὴν γενικὴν ἀτονίαν, τὴν λύπην καὶ τὴν ὑποχονδρίαν· αὕτη εἶναι γάγγραινά τις τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῆς κοινωνίας, ἐὰν δὲ ἐξαπλωθῇ εἰς πολλοὺς εἶναι ἱκανὴ νὰ ἀτιμάσῃ ὁλόκληρον ἔθνος.

Ὁ λαὸς, ὅστις δὲν συλλογίζεται, εἶναι ἄξιος ἀλύσων καὶ ὕβρεων ἐκ μέρους τῶν ἄλλων, οἵτινες διὰ τῶν διανοητικῶν κόπων γίγνονται πλούσιοι καὶ ἰσχυροί. Οἱ πατέρες, οἵτινες δὲν ἐκπαιδεύουσι τὰ τέκνα των εἰς τὰς τέχνας, ἢ εἰς τὰς ἐπιστήμας, κατὰ τὴν κλίσιν των, εἰσὶν ἄξιοι ἀγχόνης. Οἱ μεγαλήτεροι ἐχθροὶ τῆς ὑγείας εἶναι ἡ ἀμάθεια, ἡ ἀργία καὶ ἡ φιλαυτία, οἱ δὲ καλήτεροι φίλοι ἡ ἐργασία, ἡ παιδεία, ἡ λιτότης καὶ ἡ ἐγκράτεια.

Τὸ πάλαι ἕκαστος πατὴρ ὤφειλε νὰ διδάξῃ τοὺς υἱούς του ἢ τὴν γεωργίαν, ἢ τὸ ἐμπόριον, ἢ τὴν μουσικὴν, ἢ τέχνην τινὰ, ἢ τὴν φιλοσοφίαν. Ἐὰν ὁ πατὴρ δὲν ἐφρόντιζε περὶ τοῦ μέλλοντος τοῦ υἱοῦ του, ὁ υἱὸς δὲν ἦτο ὑπόχρεως νὰ γηροκομῇ τὸν πατέρα.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν γίνεται δῆλον ὅτι ἡ μεγαλητέρα καταδίκη τοῦ ἀνθρώπου εἶναι νὰ μὴ ἠξεύρῃ μήτε τέχνην, μήτε ἐπιστήμην καὶ μήτε νὰ ἀναγινώσκῃ, μήτε νὰ γράφῃ.

Ἡ ἐνεργητικὴ, τακτικὴ καὶ σοφὴ ἐξάσκησις τοῦ νοός θὰ φέρῃ ποτὲ ἀναμφιβόλως τὸν χρυσοῦν αἰῶνα καθ' ὃν αἱ μὲν Κυβερνήσεις δὲν θὰ ἔχωσιν ἀνάγκην στρατιωτῶν, ἡ δὲ κοινωνία δὲν θὰ ἔχῃ πτωχούς. Εὐλογία καὶ δόξα εἰς τοὺς σοφοὺς κόπους τοῦ νοὸς, δόξα εἰς τὸ ὑπὸ τοῦ Προμηθέως κλαπὲν ἀπὸ τοῦ οὐρανοῦ πῦρ.

Εἰς πᾶσαν ἡλικίαν καὶ εἰς πάντα ἄνθρωπον ἡ κατάχρησις τῆς σπουδῆς, τῆς μελέτης καὶ τοῦ συλλογισμοῦ εἶναι ἐπιβλαβὴς, διότι σμικρύνει τὴν μυϊκὴν δύναμιν, τὴν θερμότητα τοῦ σώματος καὶ τὴν θρέψιν, τὴν δὲ πέψιν ἀποκατασταίνει δύσκολον. Αὕτη ἐρεθίζει προσέτι τὴν αἰσθητικότητα καὶ ἐπιφέρει συμφορήσεις τοῦ ἐγκεφάλου καὶ ἄλλων ὀργάνων.

Κατάχρησις μελέτης δύναται προσέτι νὰ θεωρηθῇ καὶ ἡ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων ἀποβλεπόντων ἔρωτας, διότι τοιαῦτα βιβλία ἐπιφέρουσιν ἀτονίαν, ἔξαψιν τῆς φαντασίας, ἐλάττωσιν τῆς κρίσεως, ὑποχονδρίαν, ἀϋπνίαν, ἀνορεξίαν, δυσπεψίαν, παλμοὺς, καὶ διαφθείρουσι τὰ ἤθη. Οὐδέποτε λοιπὸν καὶ ἐν οὐδεμιᾷ περιπτώσει πρέπει νὰ συγχωρήσωσιν οἱ

γονεῖς εἰς τὰ τέκνα των τὴν ἀνάγνωσιν τοιούτων βιβλίων, ἐὰν θέλωσι νὰ ἔχωσι χρήσιμα καὶ ὑγιᾶ τέκνα.

Ἡ κατάχρησις τῆς σπουδῆς καὶ τῆς σκέψεως ἐπιφέρει δυσπεψίαν, αἱμορροΐδας, δυσκοιλιότητα, λιθίασιν, ἡπατικὴν συμφόρησιν, παλμοὺς καὶ ἀποπληξίαν. Πόσοι ἀγχίνοες προικισμένοι μὲ τὰς λαμπροτέρας διανοητικὰς δυνάμεις, ὅπως ὦσιν εὐτυχεῖς εἰς τὸν ἀπατηλὸν τοῦτον κόσμον, καταρῶνται τὴν ζωὴν, διότι ἕνεκα καταχρήσεως τοῦ νοὸς ὑποφέρουσιν ὑπὸ τῶν ῥηθεισῶν νόσων; Μὴ νομίζετε ὅμως ὅτι ἡ σπουδὴ ἐπιφέρει τὰ ῥηθέντα νοσήματα· ταῦτα, ὡς εἴπομεν, προέρχονται ἐκ καταχρήσεως τοῦ νοός. Δυνάμεθα νὰ μελετήσωμεν πολὺ (πλὴν ἐντὸς τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς) καὶ νὰ ζήσωμεν καὶ ὑγιῶς καὶ πολύ. Πλεῖστοι μεγαλοφυεῖς ἔζησαν καὶ ζῶσι καὶ εὐτυχεῖς καὶ πολύ. Ἡ σκέψις εἶναι τονικοερεθιστικὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· ἐὰν λοιπὸν αὕτη γίνῃ ὡς πρέπει, ἐνισχύονται καὶ κανονίζονται αἱ φυσικαὶ καὶ ἠθικαὶ δυνάμεις καὶ αὐξάνει χωρὶς ἀμφιβολίαν ἡ ζωή. Οἱ ἀρχαῖοι σοφοὶ, καθὼς καὶ οἱ νεώτεροι, ἔφθασαν ὑγιῶς εἰς βαθὺ γῆρας· ὁ Σόλων, ὁ Πλούταρχος ἔζησαν 100 ἔτη, ὁ Ζήνων 98, ὁ Ἱπποκράτης 104, ὁ Δημόκριτος 106, ὁ Newton, ὁ Γαλιλαῖος, ὁ Κοραῆς, ὁ Δούκας καὶ πλεῖστοι Πατέρες καὶ Διδάσκαλοι τῆς ἁγίας ἡμῶν θρησκείας ἀφίχθησαν χαίροντες ὑγείαν εἰς βαθὺ γῆρας.

Οἱ ἀργοὶ, οἱ ῥάθυμοι καὶ οἱ ὀκνηροὶ παρασύρονται εἰς ἠθικὰς παρεκτροπὰς, εἰς ἀσέλγειαν, εἰς οἰνοποσίαν, εἰς χαρτοπαίγνια, εἰς κακίαν, εἰς πολυυπνίαν, εἰς ἐπιβουλὴν κατὰ τοῦ ἑνὸς καὶ τοῦ ἄλλου κτλ. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται πόσον ἐπιβλαβὲς εἶναι εἰς τὴν ὑγείαν ἡ ἀργία, ἡ ῥαθυμία καὶ ἡ ὀκνηρία. Πολλὰ δικαίως ὤθεν τὸ πάλαι ἡ ῥαθυμία καὶ ἡ ἀργία ἐθεωροῦντο λίαν ἐπικίνδυνοι εἰς τὴν κοινωνίαν· διὰ τοῦτον τὸν λόγον ὅστις ἐφαίνετο ἀργὸς, ὤφειλε ν' ἀποδείξῃ εἰς τὸν Ἄρειον Πάγον πόθεν πορίζεται τὰ πρὸς τὸ ζῆν, ἄλλως ἐτιμωρεῖτο αὐστηρῶς. Ὁ φιλόπονος καὶ πτωχὸς Κλεάνθης προσκληθεὶς ἀπέδειξεν ἐνώπιον τοῦ Ἀρείου Πάγου ὅτι ἐπορίζετο τὰ πρὸς τὸ ζῆν ἀντλῶν τὴν νύκτα ὕδωρ εἰς τοὺς κήπους.

Οἱ ῥάθυμοι καὶ οἱ ἀργοὶ πολλάκις πίπτουσιν, ὡς εἴπομεν, εἰς μεγίστην ἀτονίαν καὶ γίνονται σκυθρωποὶ, ὑποχονδριακοὶ, περίλυποι καὶ ὀργίλοι· ἐνίοτε δὲ στρέφουσι τὰς ἐνεργείας αὐτῶν καὶ ἐναντίον των: ἐντεῦθεν ἡ αὐτοχειρία.

Περὶ ὕπνου.

Ὁ ὕπνος, ἀναπαύων τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ νεῦρα, εἶναι ἀληθής τις λειτουργία τῆς νευρικῆς ζωῆς. Τοῦτο μόνον γνωρίζομεν περὶ τῆς λειτουργίας ταύτης, ὅτι ἡ τακτικὴ αὐτῆς πορεία εἶναι τόσῳ ἀναγκαία εἰς τὴν ζωὴν, ὅσῳ ἡ τροφὴ καὶ ὁ ἀήρ.

Καθὼς ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματος, ὄντα κεκοπιακότα, χρήζουσιν ἀνα-

παύσεως, οὕτω καὶ ὁ ἐγκέφαλος. Ὅσῳ λοιπὸν κουράζεται τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, τόσῳ ἀναγκαιότερος εἶναι ὁ ὕπνος.

Τὰ νήπια πρέπει νὰ κοιμῶνται ἀχεδὸν διαρκῶς, ἢ οὐδέποτε ν' ἀφυπνίζωμεν αὐτὰ μὲ καμμίαν πρόφασιν.

Οἱ παῖδες πρέπει νὰ κοιμῶνται πολὺ καὶ οὐδέποτε ν' ἀφυπνίζωμεν αὐτούς: δὲν πρέπει νὰ ἀφήσωμεν αὐτοὺς ἐξύπνους εἰς τὴν κλίνην· διότι ἡ κλίνη εἶναι πλήρης ἀναθυμιάσεων (ἀερίων καὶ ἀτμῶν) τοῦ σώματος ἡμῶν.

Οἱ ἔφηβοι δέον νὰ κοιμῶνται πλειότεραν τῶν ἀνδρῶν, πρὸ πάντων δὲ οἱ ἰσχνοὶ καὶ οἱ ἀδύνατοι. Οἱ νεανίσκοι πρέπει νὰ κοιμῶνται ἐννέα ὥρας, οἱ ἄνδρες ὀκτὼ ἢ ἑπτά, οἱ δὲ γέροντες ἕξ.

Ὁ ὕπνος πρέπει νὰ γίνῃ μίαν ὥραν τοὐλάχιστον μετὰ τὸ δεῖπνον.

Ἡ πολυϋπνία βλακεύει τὸν ἄνθρωπον, κόπτει τὴν πρὸς βρῶσιν ὄρεξιν καὶ ἀμβλύνει τὰς αἰσθήσεις. Οἱ πολυϋπνοῦντες δυσκόλως κινοῦνται, ἔχουσι δὲ τὴν πέψιν δύσκολον, τὴν κεφαλὴν βαρεῖαν, καὶ τὴν ἀναπνοὴν ἀδύνατον: ἐντεῦθεν αἱ συμφορήσεις τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν πνευμόνων. Οἱ τοιοῦτοι προσέτι δὲν ὑποφέρουσι τὸ ψύχος, καὶ προσβάλλονται εὐκόλως ὑπὸ τῶν μιασματικῶν καὶ ἐπιδημικῶν νόσων.

Τὸ νὰ κοιμᾶταί τις ὀλιγώτερον ἢ πλειότερον εἶναι ἕξις. Ὁ Φίλων λέγει· «ὥσπερ ἡ πολυποσία συνήθεια εἴρεται, οὕτω καὶ ἡ πολυϋπνία». Ἐπίσης ἕξις εἶναι τὸ νὰ κοιμᾶταί τις ἢ νὰ ἐγείρηται καθ' ὡρισμένας ὥρας. Πᾶσα ἕξις, ἥτις ἀντίκειται τῇ ὑγιείᾳ, πρέπει νὰ λησμονηθῇ κατὰ μικρόν.

Ἡ ὀλιγοϋπνία, τὸ νὰ κοιμᾶταί δηλονότι τις ὀλιγώτερον τοῦ πρέποντος, εἶναι κινδυνωδεστέρα τῆς πολυϋπνίας, ἐὰν δὲ τοῦτο γίνῃ ἐπὶ πολὺν χρόνον, δύναται νὰ φονεύσῃ τὸν ἄνθρωπον. Ἡ δυσπεψία, ἡ στοματίτις, οἱ πτλμοὶ τῆς καρδίας καὶ ἡ παραφροσύνη εἰσὶ πολλάκις δῶρα τοῦ θέλοντος νὰ κοιμᾶται ὀλιγώτερον.

Ἡ σκέψις (ἕνεκα λύπης ἢ χαρᾶς), ὁ ὑπερβολικὸς κόπος, ἡ ἀκινησία, ἡ πολυφαγία, ἡ ἀλλαγὴ ἐνίοτε τῆς στρωμνῆς, οἱ κόρεις (α) καὶ ὁ καφὲς, εἰσὶν ἐχθροὶ τοῦ ὕπνου, προξενοῦσι δηλαδὴ ἀϋπνίαν.

(α) Πόσον μᾶς ἐνοχλοῦσιν ἐν καιρῷ νυκτὸς οἱ κόρεις (κορεοὶ), εἶναι τοῖς πᾶσι δῆλον. Εἰς τὸν τρίτον τόμον (σελ. 480 – 490) τῆς ἰατρικῆς Μελίσσης τῶν Ἀθηνῶν ἀναγινώσκονται τρεῖς μέθοδοι πρὸς καταστροφὴν τῶν ζωϋφίων τούτων. Ἡμεῖς μεταφέρομεν ἐνταῦθα τὰς δύο ἐξ αὐτῶν, τὰς ἁπλουστέρας καὶ εὐθηνοτέρας.

Πρώτη μέθοδος. Ἐντὸς χύτρας διάλυσον μίαν μοῖραν κοινοῦ σάπωνος, διὰ πεντήκοντα μοιρῶν κοινοῦ ὕδατος· θέρμανον τὸ ὑγρὸν μέχρις ἀναβράσεως· ἔπειτ' ἀπόπλυνον διὰ τῆς οὕτω ζεούσης ταύτης διαλύσεως τοῦ σάπωνος ἅπαντα τὰ κοριφόρα μέρη τῆς κλίνης, ἢ τοῦ δωματίου, ἢ καὶ τῶν τοίχων· καὶ ὅπου μὲν δύνασαι, ἐπίχυσον τὴν οὕτω ζέουσαν ταύτην διάλυσιν, ὅπου δὲ δὲν δύνασαι νὰ πράξῃς τοῦτο, ἐπίθες τὴν διάλυσιν διὰ σπόγγου, ἀπαράλλακτα ὥσπερ ἂν ἤθελες νὰ πλύνῃς διὰ σπόγγου, ἤ, κατὰ τὴν κοινὴν φράσιν, νὰ σπογγαρίσῃς. Ἐπειδὴ δὲ ἡ τοῦ σάπωνος διάλυσις πρέπει ἐξάπαντος νὰ ἦναι θερμοτάτη, δύναταί τις ἀντὶ τοῦ σπόγγου νὰ μεταχειρισθῇ τὴν ψήκτραν, ὁμοίαν τῇ ὁποίᾳ μεταχειρίζονται οἱ λευκαίνοντες τοὺς τοίχους (Thènard).

Δευτέρα μέθοδος. Ἀφοῦ κλείσῃς καλῶς τὴν θύραν καὶ τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου καὶ θέσῃς ἐν τῷ μέσῳ πύραυνον (μαγκάλι) πλήρη πεπυρωμένων ἀνθράκων, βάλλε ἐπ' αὐτῶν χύτραν πηλίνην (τσουκάλι), φέρουσαν περίπου ἑκατὸν δράμια ὕδατος· ἐντὸς ταύτης ῥίψον 60 δράμια μεταλλικοῦ ὑδραργύρου, τέλος δὲ ἄπελθε ἀφοῦ κλείσῃς καὶ τὴν θύραν, δι' ἧς εἰσῆλθες. Οἱ ἀτμοὶ τοῦ ὑδραργύρου οὐδεμίαν εἰς τὸ δωμάτιον ἀφίνουσι βλάβην διὰ τὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων. Ἀργυρᾶ ἢ χρυσᾶ σκεύη δὲν πρέπει νὰ εὑρίσκωνται ἐν τῷ δωματίῳ.

Ἰδοὺ τὰ φαινόμενα παρατεταμένης ἀγρυπνίας: ὁ νοῦς ἀποπλανᾶται εἰς ἀλλοκότους ἰδέας, ἡ φαντασία ἐρεθίζεται, ἡ αἰσθητικότης καὶ ἡ πέψις διαταράττονται, ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοὴ ταχύνονται, ἡ θερμότης αὐξάνει, ἡ κεφαλὴ συγχέεται, ἡ θρέψις λείπει, αἱ ἐκκρίσεις αὐξάνουσιν, οἱ ὀφθαλμοὶ ἐρυθροῦνται καὶ γίνονται ἀλγεινοὶ, τελευταῖον παρουσιάζονται φαινόμενα πυρετοῦ καὶ ἐρεθισμοῦ κατὰ τὸν ἐγκέφαλον.

Ὁ μὴ δυνάμενος ἕνεκα σκέψεως νὰ κοιμηθῇ, ἂς μετρήσῃ μὲ τὸν νοῦν του ἀπὸ τοῦ ἑνὸς μέχρι τῶν χιλίων, ἢ ἂς σηκωθῇ νὰ κάμῃ μερικὰ βήματα ἐν τῷ δωματίῳ.

Εἰς τὴν παρατεταμένην ἀϋπνίαν εἶναι ἀναγκαιοτάτη ἡ ἐπίσκεψις τοῦ ἰατροῦ.

Πρέπει νὰ κοιμώμεθα τὴν νύκτα καὶ οὐδέποτε τὴν ἡμέραν, διότι ἡ νὺξ εἶναι ἡ φυσικὴ ἐποχὴ τοῦ ὕπνου, ἡ δὲ ἡμέρα τῆς ἐγρηγόρσεως καὶ τῆς ἐργασίας. Λίαν σοφῶς λοιπὸν ἔλεγον οἱ ἀρχαῖοι ὅτι ὁ ὕπνος εἶναι υἱὸς τῆς νυκτός.

Οἱ κοιμώμενοι τὴν ἡμέραν καὶ γρηγοροῦντες πολὺ καὶ συνεχῶς τὴν νύκτα γίνονται νωθροὶ, καὶ λίαν ἐνωρὶς μεταβαίνουσιν εἰς τὰς οὐρανίους μονάς.

Ὅθεν κακίστη εἶναι ἡ ἕξις τοῦ κοιμᾶσθαι μετὰ μεσημβρίαν. Δύναταί τις νὰ κοιμηθῇ εἰς οἱανδήποτε ὥραν τῆς ἡμέρας, ὁπόταν ἦναι καταβεβλημένος ἕνεκα ψυχικῶν ταραχῶν, ἢ κουρασμένος. Ὁ ὕπνος τότε εἶναι καλὸς, διότι διασκεδάζει τὰ φαινόμενα ταῦτα.

Τὸ νὰ ἐγείρηταί τις λίαν πρωΐ εἶναι μία συνήθεια, ἥτις ἀναμφιβόλως αὐξάνει τὴν μακροβιότητα. Ὁ πρωϊνὸς ὕπνος εἶναι ἐπιβλαβὴς καὶ εἰς τὸ σῶμα καὶ εἰς τὸν νοῦν.

Ἂν ἀγαπᾷς τὸν καθαρὸν ἀέρα ἐπιμόνως,
Κι' ὁ ἥλιος ἐὰν ποτὲ σ' τὴν κλίνην δὲν σ' εὑρίσκῃ,
Βίον μακρὸν σ' ὑπόσχομαι καὶ ὑγιᾶ συγχρόνως.
(Μελᾶς).

Ὁ Hufeland λέγει: ὅστις δὲν ἐγείρεται λιαν πρωΐ, χάνει τὰς λαμπροτέρας ὥρας τῆς ζωῆς του. Οἱ ἐγειρόμενοι μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου αἰσθάνονται καρηβαρίαν καὶ ἀδιαθεσίαν. Μόνον εἰς τὰ ἐλώδη καὶ νοσώδη κλίματα πρέπει νὰ ἐγείρωνται οἱ ἄνθρωποι μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου.

Τὰ δωμάτια τοῦ ὕπνου δέον νὰ ὦσιν εὐάερα, σανιδωτὰ, προσήλια, ἄνευ ὑγρασίας καὶ ὑψηλότερα τῆς περὶ αὐτὰ γῆς. Ἡ ὑγρασία εἶναι πάντοτε ἐπιζήμιος τῇ ὑγείᾳ, κατ' ἐξοχὴν ἐν καιρῷ ὕπνου.

Κάλλιστον εἶναι νὰ κάμωσιν ἅπαντες χρῆσιν τῆς κλίνης· τὸ νὰ ἔχῃ τις μίαν ἢ δύο ἢ τρεῖς κλίνας, ἀναλόγως τῆς οἰκογενείας του, δὲν εἶναι πολυδάπανον, θὰ δαπανήσῃ ὀλιγώτερον, παρὰ διὰ τὰς διαφόρους ἀσθενείας εἰς τοὺς ἰατροὺς καὶ φαρμακοποιούς.

Τῆς νυκτὸς τὰ ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ σφίγγωσιν οὐδόλως τὸ σῶμά μας. Τὰ σκεπάσματα πρέπει νὰ ὦσιν ἀναλόγως τοῦ καιροῦ, μήτε βαρέα, μήτε ἐλαφρά· ὁ ὑπνῶν ἔχει ἀνάγκην πλειοτέρας ἐξωτερικῆς θερμότητος, δηλ. πρέπει νὰ καλύπτηται ὀλίγον τι βαρύτερα, παρὰ ὁ ἐγρηγορῶν, διότι καθεύδοντος τοῦ ἀνθρώπου ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, καὶ ἡ ἀναπνοὴ εἶναι βραδεῖαι, κατὰ συνέπειαν δὲ τὸ αἷμα ἧττον θερμόν. Τὰ μάλλινα σκεπάσματα εἰσὶν ἀσυγκρίτως ὑγιέστερα τῶν ἐκ βάμβακος· ἵνα ὅμως ἀποφύγωμεν τὴν ταχύτητα αὐτῶν, πρέπει νὰ καλύπτηται ἡ ἔσω ἐπιφάνειά των διὰ σινδόνης ἐκ λίνου μὲν ἐν καιρῷ θέρους, ἐκ βάμβακος δὲ ἐν καιρῷ χειμῶνος. Ἡ συνδόνη εἶναι καλὴ προσέτι καὶ διὰ τὴν καθαριότητα.

Οἱ παῖδες δὲν πρέπει νὰ σκεπάζωνται πολὺ, ἀλλ' οὔτε νὰ κοιμῶνται μετὰ γραιῶν ἢ γερόντων, διότι εἰς τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν ἡ ἄδηλος διαπνοὴ εἶναι μεγαλητέρα, καὶ ἔχει κακὴν ὀσμήν. Ἰδοὺ πῶς φθείρεται ἀνεπαισθήτως, ἕνεκα τῆς ἡλικίας καὶ τῶν νοσημάτων ὁ ὀργανισμὸς ἡμῶν! Οἱ ἐξερχόμενοι ἀπὸ τοῦ ἀῤῥώστου διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς διάφοροι ἀτμοὶ εἰσπνεόμενοι ὑπὸ τοῦ ὑγιοῦς ἐπιφέρουσιν ὄχι ὀλίγην βλάβην· ἆρά γε δὲν γίνονται διὰ τοῦ τρόπου τούτου κολλητικά νοσήματά τινα; Δὲν εἶναι ὑγιεινὸν νὰ κοιμῶνται οἱ ἄνθρωποι ἐν τῷ κοιτῶνι τοῦ νοσοῦντος.

Ἡ συνήθεια τοῦ θέτειν παραπετάσματα περὶ τὴν κλίνην δέον νὰ παύσῃ, διότι ἀντίκειται τῇ ὑγείᾳ.

Μήτε νὰ θέσωμεν πολλὰ στρώματα ἐπὶ τῆς κλίνης εἶναι ὑγιεινὸν, μήτε ν' ἀκοιμώμεθα ἐπὶ ἀνωμάλων καὶ ἐχόντων ἐξοχὰς μερῶν εἶναι καλόν.

Εἰς ἄνθρωπόν τινα, λέγει ὁ Hasse, ἀνεπτύχθη ἀνίατος παράλυσις τοῦ βραχίονος, ἐπειδὴ ἐκοιμήθη στηρίζων τὸν βραχίονα τοῦτον ἐπὶ θρανίου τινός. Τὸ περιστατικὸν τοῦτο ὅθεν πρέπει νὰ μᾶς κάμῃ προσεκτικοὺς, ὥστε νὰ μὴ στηρίζωμεν τὰ ἄκρα ἡμῶν ἐπὶ πετρῶν ἢ διαφόρων ἄλλων ἀνωμάλων καὶ σκληρῶν σωμάτων, κατ' ἐξοχὴν ὑπνοῦντες, καθὼς συνειθίζουσι πολλοὶ ποιμένες καὶ χωρικοί.

Τὰ πλήρη βάμβακος στρώματα δὲν εἶναι ὑγιεινὰ, πρέπει νὰ προτιμῶνται τὰ μαλλία. Τὰ διὰ πτερῶν πεπληρωμένα στρώματα δέον ν' ἀπορῥίπτωνται.

Ἡ κλίνη τῶν νέων δέον νὰ ἦναι σκληρὰ, διὰ νὰ μὴ πάθωσιν ὑπὸ ὀνειρωγμῶν.

Τὰ προσκεφάλαια δέον νὰ ὦσιν ἐκ μαλλίων πεπληρωμένα, καὶ νὰ μὴ ἦναι μήτε ὑψηλὰ, μήτε χαμηλὰ, ἀλλ' οὔτε πολὺ μαλακὰ, διότι διατηροῦσι θερμότητα εἰς τὴν κεφαλήν.

Ἐν καιρῷ ὕπνου εἶναι ἐνεργητικωτέρα ἡ ἄδηλος διαπνοὴ, κατὰ συνέπειαν δὲ τὰ σκεπάσματα πλήρη ἀτμῶν ἐκ τοῦ σώματος ἡμῶν, διὸ κατὰ πᾶσαν πρωΐαν εἶναι λίαν ὑγιεινὸν νὰ ἁπλόνωνται εἰς τὸν ἀέρα τὰ σκεπάσματα τῆς κλίνης. Ἰδοὺ καὶ ἕτερος λόγος, δι' ὃν δὲν πρέπει νὰ φέρωμεν ἐν καιρῷ ὕπνου τὰ τῆς ἡμέρας ἐνδύματα.

Κατ' ἔτος πρέπει νὰ τινάζωμεν τὰ μαλλία τῶν στρωμάτων, καὶ ν' ἀφίνωμεν ταῦτα ἐπὶ μίαν ἡμέραν εἰς τὸν ἀέρα. Ἐὰν ἐπὶ τοῦ στρώματος ἔμεινεν ἄῤῥωστος, δέον νὰ κάμωμεν τοῦτο εὐθὺς ἅμα ἀναῤῥώσῃ.

Ὑγιεινὴ τῶν αἰσθήσεων.

Ὁ θέλων νὰ διατηρήσῃ τὰς αἰσθήσεις του εἰς καλὴν κατάστασιν δέον νὰ ᾖ μέτριος εἰς τὰ πάντα, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τὰς ἡδονὰς τοῦ ἔρωτος.

Ἐκ τῶν πέντε αἰσθήσεων πρῶτον ἡ ὅρασις ἀδυνατίζει ἐκ τῆς ἡλικίας, ὕστερον ἡ ἀκοὴ, κατόπιν ἡ ὄσφρησις, ἔπειτα ἡ γεῦσις καὶ τελευταῖον ἡ ἁφή.

Ὅρασις.

Ὁ κακῶς ἐννοούμενος πολιτισμὸς μᾶς ἀναγκάζει νὰ βλάπτωμεν διὰ μυριάδων τρόπων καὶ ὁδῶν τὸ εὐγενέστερον παράθυρον τοῦ νοός.

Ἡ κούρασις τῶν ὀφθαλμῶν εἶναι ὁ μεγαλήτερος ἐχθρὸς τῆς ὁράσεως.

Τὸ ζωηρὸν φῶς εἶναι ἐπιβλαβὲς εἰς τὴν ὅρασιν· ἐπενεργοῦν δὲ ἐπὶ πολὺ ἐπιφέρει πολλάκις ὀφθαλμίαν, ἡμιοπίαν, ἡμεραλοπίαν καὶ τὴν παράλυσιν τοῦ ὀπτικοῦ νεύρου, ἤτοι τὴν ἀμαύρωσιν.

Τὸ φῶς τῆς σελήνης, τῆς ἑστίας, τοῦ ἠλεκτρισμοῦ καὶ τῆς χιόνος ἀδυνατίζει τὴν ὅρασιν, καὶ βλάπτει τοὺς ὀφθαλμοὺς φλογίζον αὐτούς.

Ὁ ταξιδεύων κατὰ μὲν τὸ θέρος εἰς τὸν ἥλιον, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα εἰς τὴν χιόνα, ἀνεφέλου ὄντος τοῦ οὐρανοῦ, πρέπει νὰ φέρῃ φαιὰ δίοπτρα (ματοϋάλια), ἢ κυάνεα ἢ πράσινα, διότι ἠμπορεῖ νὰ πάθῃ ὑπὸ διπλοπίας, ἡμιοπίας καὶ ἀμαυρώσεως.

Τὸ ἀναγινώσκειν εἰς ἀδύνατον φῶς, εἰς τὸ φῶς τῆς σελήνης, εἰς τὴν ἅμαξαν, εἰς τὸν σιδηρόδρομον καὶ ἐφ' ἵππου, εἶναι ἐπιβλαβὲς τῇ ὁράσει, πολλάκις δὲ γίνεται αἰτία τῆς μυδριάσεως.

Χάριν τῆς δημοσίας ὑγείας, πρέπει ν' ἀπαγορεύηται τὸ λευκὸν χρῶμα, ἢ τὸ λίαν ζωηρὸν ἀπὸ τὰ πρὸς τὴν ὁδὸν τείχη τῶν οἰκιῶν.

Τὰ δωμάτια, καθὼς καὶ τὰ ἐνδύματα, δὲν πρέπει νὰ ἔχωσι λίαν ζωηρὰ

χρώματα, καθὼς εἶναι τὸ ἐρυθρὸν, τὸ χρυσοειδὲς καὶ τὸ κίτρινον κ.τ.λ. ἐπίσης βλάπτεται ἡ ὅρασις ἐκ τῆς παραθέσεως δύο ἀσυμβιβάστων χρωμάτων, ὡς τοῦ μέλανος, π. χ. μετὰ τοῦ λευκοῦ ἢ τοῦ κιτρίνου μετὰ τοῦ ἐρυθροῦ. Ἀναγινώσκοντες ἢ γράφοντες ἐν τεχνικῷ φωτὶ, δέον νὰ θέσωμεν ἄνωθεν ἡμῶν αὐτὸ, ὅπως δηλονότι αἱ ἀκτῖνες ἔλθωσι λοξῶς ἀπὸ τὰ ἄνω πρὸς τὰ κάτω. Τὸ τεχνικὸν φῶς πρέπει νὰ ἦναι μήτε ἀδύνατον, μήτε πολὺ ζωηρὸν, μήτε νὰ κινῆται. Ὅσον καὶ ἂν ἦναι κατάλληλον τὸ τεχνικὸν φῶς, εἶναι πάντοτε κατώτερον τοῦ τοῦ ἡλίου, διὰ τοῦτον τὸν λόγον ἡ ὅρασις ἀγαπᾷ περισσότερον τὸ τοῦ ἡλίου, παρὰ τὸ τῆς τέχνης. Τὸ καθαρὸν ἔλαιον δίδει καλὸν φῶς. Ἐὰν τὸ τεχνικὸν φῶς ἦναι ζωηρὸν καὶ τρέμῃ, ὡς πολλάκις συμβαίνει, πρὸ πάντων ὁπόταν καίωμεν πετρέλαιον, πρέπει νὰ θέσωμεν περὶ αὐτὸ ὑάλινον σωλῆνα καὶ ὑαλίνας σφαίρας. Χάριν τῆς ὁράσεως καὶ τοῦ ὕπνου πρέπει νὰ ἐργαζώμεθα τὴν ἡμέραν καὶ νὰ ἡσυχάζωμεν τὴν νύκτα. Ἀρκοῦσιν αἱ ὧραι, καθ' ἃς ὁ ἥλιος δίδει ἡμῖν τὸ φῶς του διὰ νὰ ἀποκατασταθῶμεν πλούσιοι, ἰσχυροὶ καὶ ἔνδοξοι, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἔχωμεν μυελό.

Οἱ ὀφθαλμοὶ ἐν τῷ τεχνικῷ φωτὶ πλειότερον βλάπτονται ἐκ τῆς ἀναγνώσεως, παρὰ ἐκ τῆς γραφῆς· ἐκ λεπτῆς καὶ μελανῆς ἐργασίας παρὰ ἐκ χονδρῆς καὶ λευκῆς.

Ἡ μετάβασις ἐκ σκοτεινῶν εἰς λίαν ζωηρὰ μέρη, τὸ τρίβειν δυνατὰ τοὺς ὀφθαλμοὺς, τὸ ἐκτίθεσθαι ἐν κονισαλέῳ ἀέρι καὶ ἐρεθιστικοῖς ἀτμοῖς καὶ τὸ φορεῖν λαιμοδέτην στενὸν καὶ θερμὸν εἶναι λίαν ἐπιβλαβῆ τῇ ὁράσει. Ὅθεν οἱ ἐργαζόμενοι εἰς σκοτεινὰ μέρη καὶ οἱ ἐν σκοτειναῖς φυλακαῖς ὄντες πρέπει νὰ συνειθίσωσι κατὰ μικρὸν εἰς τὸ ζωηρὸν φῶς. Αἱ ὁδοὶ τῶν πόλεων πρέπει νὰ σκουπίζωνται τὴν νύκτα.

Ἡ κατάχρησις τῆς συνουσίας βλάπτει τὴν ὅρασιν. Ὅσοι γέροντες νυμφεύονται μετὰ νεανίδων, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ ἔχωσι μέχρι τέλους τοὺς ὀφθαλμούς των εἰς καλὴν κατάστασιν.

Οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν τὰ νεογνὰ εἰς τὸ ζωηρὸν φῶς, εἴτε ἡλιακὸν εἴτε τεχνικὸν, διότι ἐκτὸς τῶν ὀφθαλμιῶν γίγνονται καὶ ἀλλοίθωρα. Καλλίστη εἶναι ὅθεν ἡ συνήθεια τοῦ νὰ καλύπτωσι κατὰ τὰς πρώτας ἑβδομάδας τὸ πρόσωπον τῶν νηπίων, δέον ὅμως νὰ καλύπτηται διὰ λεπτοτάτου καὶ ἀραιοῦ ὑφάσματος, διὰ νὰ κυκλοφορῇ ἐλευθέρως ὁ ἀήρ.

Οἱ ὀφθαλμοὶ πρέπει νὰ πλύνωνται διὰ δροσεροῦ ὕδατος. Οἱ πάσχοντες ἀπὸ συφιλιτικὴν γονόῤῥοιαν, δέον νὰ πλύνωσι καλῶς τὰς χεῖρας πρὶν ἐγγίσωσι τοὺς ὀφθαλμούς των. Οἱ ἀπρόσεκτοι ἡμποροῦσιν ἐν ὀλίγαις ἡμέραις ν' ἀπολέσωσι τὴν ὅρασιν.

Οἱ μικροσκοπικοὶ, οἱ ὡρολογοποιοὶ, οἱ ψιλοράπται, αἱ βελονοποικίλτριαι κ.τ.λ., δέον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ κλείωσι τοὺς ὀφθαλμούς των, ἢ ν' ἀναπαύωσιν αὐτοὺς ὀλίγον.

Καὶ διὰ μικρότατα νοσήματα τῶν ὀφθαλμῶν, δέον νὰ προσκληθῇ ταχέως

ὁ ἰατρός· οὐδὲν κολλύριον ἢ ἄλλο ἰατρικὸν πρέπει νὰ τεθῇ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς ἄνευ τῆς συμβουλῆς ἐπιστήμονος ἰατροῦ.

Οἱ μύωπες, οἱ πρεσβύωπες καὶ οἱ ἔχοντες ἀδύνατον ὅρασιν, δέον νὰ συμβουλεύωνται τοὺς ἰατροὺς περὶ τῆς ἐκλογῆς τῶν ὁποίων πρέπει νὰ φέρωσι διόπτρων.

Δὲν ἠμπορεῖ νὰ γίνῃ μεγαλητέρα ἀνοησία καὶ τρέλλα ἀπὸ τὸ φέρειν διόπτρα, ἐν ᾧ οἱ ὀφθαλμοὶ εἰσὶ καλοί. Εἰς τοὺς καλοὺς ὀφθαλμοὺς τὰ διόπτρα εἶναι παράσημον τῆς ἀνοησίας τοῦ φέροντος αὐτά.

Ὅσοι γυμνάζουσι τοὺς ὀφθαλμούς των, ἔχουσιν ὅρασιν ὀξυτέραν. Ἰδοὺ ὁ λόγος, δι' ὃν οἱ ναῦται καὶ οἱ χωρικοὶ βλέπουσι καὶ καλήτερα καὶ μακρύτερα ἀπὸ τοὺς πολίτας. Κατὰ τὸν Αἰλιανὸν, ὑπῆρξεν ἀνὴρ, ὅστις, διὰ τῆς γυμνάσεως, ἀπὸ τὴν Σικελίαν ἔβλεπε καὶ ἠρίθμει τὰ ἐκ τοῦ λιμένος τῆς Καρχηδόνος ἀποπλέοντα πλοῖα!

Ἡ ὅρασις, ἔχουσα μεγίστην ἠθικὴν ἐπιῤῥοὴν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, ἐπηρεάζει ἐπὶ τῆς ὑγείας μας. Ἡ ὅρασις χειρουργικῆς ἐγχειρίσεως, λαιμοτόμου ἀποκοπτούσης κεφαλὴν λῃστοῦ ἢ κακούργου, τετραυματισμένου ἀνθρώπου καὶ αὐτῆς ἐνίοτε τῆς ἀφαιμάξεως ἐπιφέρει συγκίνησιν γενικὴν τοῦ ὀργανισμοῦ, λειποθυμίαν, ὑστερισμὸν, παλμοὺς καὶ διάφορα παθήματα τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Δέον λοιπὸν αἱ Κυβερνήσεις νὰ φονεύωσι τοὺς λῃστὰς ἢ κακούργους μακρὰν τῶν ἀνθρώπων καὶ οὐδέποτε ἐνώπιον τῶν πολιτῶν. Ἀρκεῖ ἡ δημοσίευσις τῆς καταδίκης πρὸς διόρθωσιν τῶν λοιπῶν.

Ἀκοή.

Πρέπει νὰ φυλάττωμεν τὰ ὦτα ἐκ τῶν δυνατῶν κρότων. Πολλάκις ἐκ τῶν δυνατῶν κρότων δύναται νὰ διαῤῥηχθῇ τὸ ἀκουστικὸν τύμπανον, καλὸν εἶναι ὅθεν οἱ τεχνῖται νὰ κλείωσι τὰ ὦτα μὲ βάμβακα.

Δὲν πρέπει νὰ καθαρίσωμεν τὰ ὦτα ἐντελῶς ἐκ τῆς κυψέλης, διότι εἶναι χρήσιμος εἰς τὴν ἀκοὴν, προφυλάττουσα αὐτὴν ἐκ τῶν δυνατῶν κρότων, καὶ κωλύουσα τοῦ νὰ εἰσδύσωσιν εἰς αὐτὴν διάφορα ζωΰφια καὶ σώματα. Ὁπόταν τὰ ὦτα ἔχωσι μεγάλην ποσότητα κυψέλης, τότε πρέπει νὰ ἐξαγάγωμεν μέρος ἐξ αὐτῆς διὰ καθαριστοῦ ἐλεφαντίνου, καὶ οὐδέποτε μεταλλικοῦ ἢ ξυλίνου.

Δὲν πρέπει νὰ φωνάζωμεν εἰς τὰ ὦτα τῶν παίδων, ὥς τινες συνειθίζουσι παιδιᾶς χάριν, διότι βλάπτεται ἡ ἀκοή των.

Δὲν εἶναι φρόνιμον νὰ περιδένωνται τὰ ὦτα μὲ μανδήλιον, ὡς πολλοὶ συνειθίζουσι παρ' ἡμῖν, διότι οὕτω γινόμενα ἁβρὰ, αἰσθάνονται ἐν εὐκολίᾳ τὰς μεταβολὰς τῆς ἀτμοσφαίρας καὶ νοσοῦσιν.

Ἡ ἄγαν καὶ ὀδυνηρὰ εὐαισθησία τῆς ἀκοῆς προέρχεται ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐκ καταχρήσεων ἀφροδισιακῶν, ἢ γενικῆς ἀδυναμίας.

Ἡ κώφωσις εἶναι νόσημα ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κληρονομικὸν, ὅθεν οἱ υἱοὶ τοιούτων γονέων πρέπει νὰ συμβουλεύωνται τὸν ἰατρὸν περὶ τούτου, καὶ

οὐδὲν νὰ κάμωσιν, ἄνευ τῆς συμβουλῆς αὐτοῦ. Αἱ γυναῖκες ἐν γένει ἔχουσι λεπτοτέραν τὴν ἀκοὴν, πλὴν κουράζεται ταχύτερον, διὸ ὑποφέρουσιν ὀλιγώτερον τῶν ἀνδρῶν τὸν θόρυβον.

Ἡ γύμνασις ἀποκατασταίνει λεπτοτέραν τὴν ἀκοήν· ἰδοὺ διατὶ οἱ κυνηγοὶ ἀκούουσι καλήτερα.

Ἐν γένει οἱ μεγάλοι θόρυβοι ἀδυνατίζουσι τὴν ἀκοὴν, διὰ τοῦτον τὸν λόγον οἱ τυμπανισταὶ, οἱ πυροβολισταὶ καὶ οἱ σιδηρουργοὶ ἔχουσιν ὀπωσοῦν ἀδύνατον ἀκοήν.

Οἱ διάφοροι ἦχοι, οἵτινες μεταφέρονται διὰ τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἐπενεργοῦσιν ἐπὶτοῦ νευρικοῦ συστήματος, ὁτὲ μὲν διεγείροντες, ὁτὲ δὲ κατευνάζοντες αὐτό. Ὁ ἦχος λ. χ. τῆς μουσικῆς ἐνισχύει τὸ σῶμα, διεγείρει τὸν ἐνθουσιασμὸν καὶ ἐρεθίζει τὴν φαντασίαν· Ὁ μονότονος ἦχος τῶν ναναρισμάτων, κατευνάζων τὸ νευρικὸν σύστημα τῶν νηπίων, προκαλεῖ εἰς αὐτὰ τὸν ὕπνον. Ἐνιότε οἱ αἰφνίδιοι, μεγάλοι καὶ δυνατοὶ κρότοι, καθὼς καὶ αἱ δυναταὶ φωναὶ, προξενοῦσιν ἔκτρωσιν καὶ καρηβαρίαν, εἰς δὲ τὰ νήπια σπασμούς. Τῶν διαφόρων μουσικῶν ὀργάνων ὁ ἦχος ἐχει καὶ ἄλλας ἐνεργείας ἐπὶτοῦ νευρικοῦ συστήματος, διασκεδάζει δηλονότι τὴν λύπην καὶ τὴν μελαγχολίαν, κατευνάζει δὲ τὴν ὀργὴν καὶ κάμνει τὸν ἄνθρωπον ἥπιον καὶ ἱλαρόν. Τιμόθεος ὁ Θηβαῖος, παίξας τὸν αὐλόν του, ἐνθουσίασε τὸν μέγαν Ἀλέξανδρον εἰς πόλεμον, ἀλλάξας ὅμως εὐθὺς σκοπὸν, κατεύνασε τὸν ἐνθουσιασμόν του καταστήσας αὐτὸν μελαγχολικόν. Ὁ Ἀχιλλεὺς, ὁσάκις κατελαμβάνετο ὑπὸ ὀργῆς ἢ ταραχῆς, ἔπαιζε τὴν κιθάραν.

Οἱ ἀρχαῖοι, ἵνα παραστήσωσιν ὅτι ἡ μουσικὴ ῥυθμίζει τὰ ἤθη τῶν ἀνθρώπων, καὶ κάμνει αὐτοὺς ἱλαροὺς, εὐγενεῖς καὶ χρηστούς, ἐμυθολόγουν ὅτι ὁ Ὀρφεὺς ἡμέρονε διὰ τῆς λύρας του τὰ ἄγρια θηρία, καὶ ἤρχοντο ν' ἀκροασθῶσιν αὐτήν.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν περὶ τῶν ἤχων, γίνεται φανερὸν ὅτι ἡ μουσικὴ ἔχει μεγίστην ἐπιῤῥοὴν εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εὐημερίαν τῶν ἀνθρώπων· καλὸν εἶναι ὅθεν νὰ ἐκμάθωσιν οἱ παῖδες ὄργανόν τι μουσικῆς, ἵνα μεταχειρισθῶσιν αὐτὸ μετὰ ταῦτα καὶ εἰς τὰς τυχὸν περιπετείας τοῦ βίου των, εἰς τὰς μελαγχολίας των, εἰς λύπας κ.τ.λ. Πολλοὶ δὲν ἤθελον καταφύγει εἰς τὰ πνευματώδη ποτὰ, ἐὰν ἐγνώριζον μουσικόν τι ὄργανον.

Ὄσφρησις.

Δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν ὅτι ἡ ὄσφρησις εἶναι ὁ φύλαξ τοῦ στομάχου καὶ τῶν πνευμόνων. Τεθειμένη ἐπὶ τοῦ στόματος, δὲν ἐπιτρέπει τὴν εἰς τὸν στόμαχον εἰσαγωγὴν τῶν διεφθαρμένων βρωμάτων, καθῶς ἐπίσης ἀποφεύγει τὸν διεφθαρμένον ἀέρα, τρέχοντα μὲ μεγάλην βίαν εἰς τοὺς πνεύμονας διὰ νὰ εὕρῃ τὸ αἷμά μας.

Ἐν γένει ὅπου αἰσθανόμεθα δυσάρεστον ὀσμὴν, πρέπει νὰ φύγωμεν. Ὅσαι δὲ τροφαὶ ὄζουσι, δὲν πρέπει νὰ εἰσάγωνται εἰς τὸν στόμαχον.

Ἡ ἄσκησις ἀναπτύσσει τὴν αἴσθησιν ταύτην. Οὕτω λ. χ. οἱ μυρεψοὶ, οἱ φαρμακοποιοὶ, ἔχουσιν ἐντελεστέραν ὄσφρησιν.

Ἐξ ὅσων εἴπομεν γίνεται φανερὸν, ὅτι ἡ καλὴ ὄσφρησις συμβάλλει ἀρκετὰ εἰς τὴν ὑγείαν μας.

Ἡ ὄσφρησις εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας πολλάκις ἀλλοιοῦται· τινὲς, λ. χ. ἀποστρέφονται τὰς εὐώδεις ὀσμὰς, ἄλλαι τέρπονται εἰς τὰς ἀηδεστάτας. Τὸ φαινόμενον τοῦτο πρέπει νὰ ἦναι σεβαστὸν καὶ νὰ μὴ ἐκλαμβάνηται ἐν ταύτῃ τῇ περιπτώσει ὡς νόσημα.

Διὰ τῆς συνηθείας πολλοὶ ἀνέχονται τὸν δυσώδη ἀέρα. Οἱ κατεργαζόμενοι τὰ δέρματα, οἱ φυλακισμένοι εἰς κλειστὰς, μικρὰς καὶ μὴ εὐκέρους φυλακὰς κ. τ. λ. δὲν αἰσθάνονται τὸν ὁποῖον ἀναπνέουσι δυσώδη ἀέρα (ἴδε περὶ ἀλλοιώσεων τοῦ ἀέρος).

Ἡ ταμβακοθήκη καὶ αἱ συνεχῶς ἐπαναλαμβανόμεναι ἰσχυραὶ ὀσμαὶ ἀδυνατίζουαι τὴν ὄσφρησιν.

Ὁ Ἀριστοτέλης λέγει ὅτι αἱ εὐώδεις ὀσμαὶ ὠφελοῦσιν εἰς τὴν ὑγείαν. Πραγματικῶς αἱ παραγόμεναι ἐξ ἀρωματικῶν φυτῶν ζωογονοῦσι τὰς δυνάμεις, αἱ ἐξ ἀνθέων ὅμως δὲν φαίνονται νὰ ἔχωσιν ἐπωφελῆ ἐνέργειαν. Δὲν εἶναι λοιπὸν ὑγιεινὸν νὰ ἔχωμεν εἰς τὰ δωμάτιά μας ἄνθη, κατ' ἐξοχὴν εἰς τὰ τοῦ ὕπνου.

Γεῦσις.

Ἡ καλὴ γεῦσις εἶναι χρήσιμος εἰς τὴν ὑγείαν, διότι μᾶς προφυλάττει ἀπὸ τοῦ νὰ καταπίνωμεν τροφὰς ἢ ὕδατα διεφθαρμένα.

Τὸ πίνειν ὕδωρ ψυχρότατον, ἢ θερμότατον, ἢ ποτὰ δυνατὰ, καὶ τὸ τρώγειν συνεχῶς ἀρώματα ἐρεθιστικὰ καὶ τὸ καπνίζειν εἰσὶν ἐπιβλαβῆ τῇ γεύσει.

Ἡ ἄσκησις τελειοποιεῖ τὴν αἴσθησιν ταύτην· οἱ μάγειροι, λ. χ. καὶ οἱ οἰνοπῶλαι ἔχουσι γεῦσιν ἐντελεστέραν.

Αὕτη δὲν εἶναι πάντοτε ἡ αὐτὴ εἰς ὅλους· ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον, π. χ. φαίνεται εὔχυμον καὶ εὐάρεστον εἴς τινα, εἰς ἄλλους προξενεῖ ἀηδίαν.

Ἁφή.

Ἡ ἁφὴ, οὖσα διεσπαρμένη εἰς ἅπασαν τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος, ἐν δυναμοῦται καὶ συγκεντροῦται εἰς τὰς παλάμας, κατ' ἐξοχὴν δὲ, εἰς τάς ῥαγὰς τῶν δακτύλων.

Αὕτη εἶναι λεπτοτέρα παρὰ ταῖς γυναιξὶ ἢ παρὰ τοῖς ἀνδράσι, παρὰ τοῖς κατοίκοις τῶν θερμῶν κλιμάτων ἢ παρὰ τοῖς τῶν ψυχρῶν, διότι τὸ δέρμα τῶν ἀνδρῶν καὶ τῶν κατοίκων τῶν ψυχρῶν κλιμάτων εἶναι τραχύ. Οἱ τυφλοὶ ἔχουσιν ἐντελεστέραν τὴν αἴσθησιν ταύτην, διότι ἐξασκοῦσιν αὐτὴν περισσότερον.

Τοῦ ἰατροῦ καὶ τοῦ καλλιτέχνου τοῦ μεταχειριζομένου ἐργαλεῖα λίαν λεπτὰ ἡ ἁφὴ δέον νὰ ἦ ἀκριβής· ἀνάγκη ὅθεν οὗτοι νὰ φέρωσι χειρίδας.

Περὶ παθῶν, ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Καίτοι τὰ πάθη δηλητηριάζουσι τὸν ὀργανισμόν μας μυριοτρόπως, ἀλλ' ὅμως κατὰ δυστυχίαν ἡ ὑγιεινὴ ὀλίγιστα προτάσσει μέσα πρὸς κατεύνασιν αὐτῶν. Ἕνεκεν λοιπὸν τούτων ἐπιτροχάδην θέλομεν ὁμιλήσει περὶ αὐτῶν.

Ἐν γένει, ἵνα μὴ ὑποπέσῃ τις εἰς τι πάθος, ἀπαιτεῖται καλὸς νοῦς, καλὴ ἀγωγὴ, καλὴ συναναστροφὴ καὶ τακτικὴ δίαιτα.

Ἡ μέθη, ἡ χαρὰ, ἡ λύπη, ἡ λαιμάργια, ἡ ὀκνηρία, ἡ ἀσέλγεια, ὁ θυμὸς, ὁ φόβος, ὁ ἔρως, ἡ ὑπερηφάνεια, ἡ κενοδοξία, ἡ φιλοδοξία, ὁ φθόνος, ἡ ζηλοτυπία, ἡ αὐτοχειρία, ἡ μονομαχία, ἡ νοσταλγία, ἡ μονομανία, ὁ ἐνθουσιασμὸς, ὁ φανατισμὸς κ.τ.λ. εἰσὶ πάθη. Εἰς τὰ πάθη πρέπει ν' ἀνάγωνται προσέτι ἡ ἀθρησκεία, ἡ ληστεία, ἡ κλοπὴ, ἡ δολοφονία, ἡ προδοσία καὶ ἡ ἀπάτη.

Ὅλα τὰ πάθη δὲν ἐπενεργοῦσιν εἰς τὰ αὐτὰ ὄργανα, τινὰ μὲν καταστρέφουσι καὶ ἐξαντλοῦσι τὸ νευρικὸν σύστημα, ἄλλα δὲ ἐπιφέρουσι τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν ἐπὶ τῆς καρδίας καὶ τῶν ἀγγείων, καὶ ἄλλα ἐπ' ἄλλων ὀργάνων. Ὁ θυμὸς λ. χ. φέρει τὴν ἐνέργειαν αὐτοῦ κατὰ προτίμησιν εἰς τὸ ἧπαρ καὶ εἰς τὴν ἔκκρισιν τῆς χολῆς. Πολλὰ χρόνια νοσήματα τοῦ ἥπατος ἐκ τούτου προέρχονται. Ὁ φόβος, ἡ ὑπερβολικὴ χαρὰ κ.τ.λ. εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὸ σύστημα ἐνγένει τῆς κυκλοφορίας. Τὸ μῖσος, ὀφθόνος, ἡνοσταλγία, ὁ ἐνθουσιασμὸς, ὁ φανατισμὸς, καὶ ὅσα ἐπιφέρουσι τύψιν τοῦ συνειδότος ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ὁτὲ μὲν ἐρεθίζοντα αὐτὸ, ὁτὲ δὲ ἐξασθενίζοντα.

Ἐν γένει τὰ πάθη εὐκολύνουσι τὴν διάδοσιν τῶν ἐπιδημιῶν καὶ αὐξάνουσι τὸν κίνδυνον αὐτῶν.

Οἱ δειλοὶ, οἱ θυμώδεις, οἱ φθονεροὶ, οἱ λαίμαργοι, οἱ ἀσελγεῖς κ.τ.λ. προσβάλλονται εὐκολώτερον ὑπὸ τῶν ἐπιδημικῶν καὶ ἐνδημικῶν νοσημάτων. Ταῦτα προδιαθέτουσιν εἰς σοβαρὰς ὀξείας καὶ χρονίας νόσους, οἷον, δυσπεψίαν, λειποθυμίαν, νευραλγίαν, καρδιακὰ καὶ ἡπατικὰ νοσήματα, ἐξογκώσεις τοῦ ἥπατος, καρκῖνον τοῦ στομάχου, φθίσιν, μαρασμὸν κ.τ.λ. Ἡ πραότης διὰ μὲν τὸ σῶμα εἶναι ὑγεία, διὰ τὴν ψυχὴν ἀρετὴ, διὰ δὲ τὴν διάνοιαν λογισμός.

Οἱ ἄθρησκοι, οἱ λῃσταὶ καὶ οἱ δολοφόνοι, ἕνεκα τῆς μετὰ ταῦτα τύψεως τοῦ συνειδότος, οὐδέποτε εἰσὶ μακρόβιοι. «Ἀσθενήσουσιν οἱ ἀσεβεῖς, καὶ ἐξαρῶ αὐτοὺς ἀπὸ προσώπου τῆς γῆς», λέγει Κύριος. (Ἀβακούμ).

Χαρά.

Ἡ μετρία χαρὰ εἶναι ὠφέλιμος εἰς τὴν ὑγείαν καὶ συντελεῖ εἰς τὴν μακροβιότητα· ἡ μεγάλη ὅμως εἶναι λίαν ἐπισφαλὴς, διότι παράγει σπουδαῖα νοσήματα, πολλάκις δὲ καὶ τὸν αἰφνίδιον θάνατον.

Ἡ ἐπερχομένη μετὰ λύπην μεγάλη χαρὰ εἶναι κινδυνωδεστέρα. Οἱ ἔχοντες προδιάθεσιν εἰς καρδιακὰ νοσήματα βλάπτονται ἐκ τῆς μεγάλης χαρᾶς.

Πολλάκις ὑπὸ μεγάλης χαρᾶς προέρχονται ἄφθονα δάκρυα, τὰ ὁποῖα

χωρὶς ἀμφιβολίαν προφυλάττουσι τὸν κατεχόμενον ὑπὸ χαρᾶς ἐκ τῶν ἐνδεχομένων, ἕνεκα τῆς διαταράξεως τῆς κυκλοφορίας καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἐπιβλαβῶν συνεπειῶν. Δὲν πρέπει ν' ἀναγγείλωμεν αἰφνιδίως εἰς οὐδένα χαροποιὰν εἴδησιν, ἀποβλέπουσαν μόνον τὸ ἄτομόν του.

Λύπη.

Ἡ λύπη εἶναι λίαν ἐπισφαλὴς εἰς τὴν ὑγείαν καὶ ζωὴν τῶν ἀνθρώπων· πρὸ πάντων ὅταν ἦναι διαρκὴς ἢ αἰφνιδία. Αὕτη δὲ ὀλιγοστεύει ἢ παύει τὴν πρὸς βρῶσιν ὄρεξιν, βραδύνει τὰς κινήσεις τῆς καρδίας καὶ τὴν ἀναπνοὴν, ἀδυνατίζει τὸ σῶμα, ἐπιφέρει ἀϋπνίαν, ἐγκεφαλικὰ νοσήματα, παραφροσύνην καὶ αἰφνίδιον θάνατον, ὡς ἔπαθεν ἡ Ἰουλία, μαθοῦσα τὸν θάνατον τοῦ συζύγου της Πομπηΐου· διὸ αἱ εἰδήσεις, αἵτινες προξενοῦσι μεγίστην λύπην, πρέπει ν' ἀναγγέλλωνται βαθμηδόν. Τὸ γάλα τῶν θηλαζουσῶν γυναικῶν διαφθείρεται ἐκ τῆς λύπης. Ἡ παρατεταμένη δὲ λύπη καὶ αἱ ψυχικαὶ συγκινήσεις προδιαθέτουσι τοὺς ἀνθρώπους εἰς σπουδαῖα νοσήματα, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τὴν στοματίτιδα, εἰς τὸν καρκῖνον καὶ εἰς τὸν σκορβοῦτον. Οἱ κατεχόμενοι ὑπὸ λύπης ἢ χαρᾶς ἢ θυμοῦ δὲν πέπτουσι καλῶς, ἰδοὺ διατί οὗτοι ἐν γένει δὲν ἔχουσιν ὄρεξιν περὶ τὰ φαγητά. Ἡ φύσις ὁδηγεῖ λίαν σοφῶς τοὺς ἀνθρώπους.

Οἱ ἀναστεναγμοὶ καὶ τὰ δάκρυα ἀνακουφίζουσιν ὁπωσοῦν τὸν λυπούμενον καὶ προλαμβάνουσι πολλὰ δυσάρεστα. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἄφινον τοὺς λυπαλγεῖς νὰ κλαίωσι, μάλιστα διηυκόλυνον τὴν χύσιν τῶν δακρύων διὰ μυρολογημάτων. Καὶ τὴν σήμερον παρατηροῦμεν ὅτι, ὅσῳ εὐκολώτερον κλαίει τις, καὶ ὅσα περισσότερα δάκρυα χύνει, ἕνεκα τῆς στερήσεως προσφιλεστάτου προσώπου, τόσῳ ὀλιγώτερον βλάπτεται ἡ ὑγεία του. Φαίνεται ὅτι διὰ τῆς χύσεως τῶν δακρύων ἀποβάλλεται τὸ ἐπιβλαβὲς τῆς λύπης.

Ἡ λύπη διασκεδάζεται διὰ τῆς συναναστροφῆς τῶν φίλων ἢ συγγενῶν, διὰ παρ' ἡμῖν συνειθίζουσιν οἱ φίλοι καὶ οἱ συγγενεῖς νὰ μὴ ἀφίνωσιν ἐπὶ μίαν ἑβδομάδα τὴν χάσασαν προσφιλές τι πρόσωπον οἰκογένειαν. Τὰ ταξείδια, ἡ ἀνάγνωσις παραμυθητικῶν βιβλίων, τὰ παιγνίδια καὶ τὰ πνευματώδη ποτὰ, λαμβανόμενα εἰς ὀλίγον μεγαλητέραν δόσιν ἀπὸ τὸ σύνηθες, διασκεδάζουσι τὴν λύπην. Τὸ καλήτερον ὅμως ἀντιφάρμακον τῆς λύπης εἶναι ἡ ὑπὸ φιλοσοφικὴν ἔποψιν ἐξέτασις τῶν πραγμάτων τοῦ ματαίου, ἀπατηλοῦ καὶ προσκαίρου τούτου κόσμου· «ὑποδύεσθαι δεῖ τῷ μὲν θώρακι χειτῶνα, τῇ δὲ λύπῃ νοῦν» (Πυθαγόρας).

Κενοδοξία.

Ἡ κενοδοξία εἶναι τυραννία τοῦ σώματος. Ἕνεκα τῶν μεγάλων κόπων τοῦ σώματος καὶ τοῦ νοὸς καὶ τῆς παρατεταμένης ἀγρυπνίας ὑποφέρει ὁ

στόμαχος καὶ ὁ ἐγκέφαλος: Ἐντεῦθεν παρ' αὐτοῖς ἡ δυσπεψία, ἡ ἀνορεξία, ἡ γενικὴ ἀδυναμία καὶ ἡ παραφροσύνη.

Ζηλοτυπία.

Ἡ ζηλοτυπία, ἐπενεργοῦσα νοσηρῶς καὶ ἰσχυρῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, παράγει πολλάκις ὀλέθρια ἀποτελέσματα. Ἡ ἀνορεξία, ἡ δυσπεψία, ἡ μελαγχολία, ὁ ὑστερισμὸς, ἡ γενικὴ ἀδυναμία, ἡ φθίσις, ὁ μαρασμὸς, ἡ παραφροσύνη κ.τ.λ. εἰσὶ πολλάκις δῶρα τοῦ χαμερποῦς τούτου πάθους. « Ζῆλος καὶ θυμὸς ἐλαττοῦσιν ἡμέρας » (Σειράχ).

Κυριεύονται ἐκ τοῦ πάθους τούτου αἱ γυναῖκες, τὰ παιδία, οἱ ἔχοντες κακὴν ἀνατροφὴν, οἱ μικρόνοες, οἱ ἀμαθεῖς, οἱ δύσμορφοι, οἱ ἔχοντες ὡραίαν γυναῖκα καὶ αἱ ἔχουσαι ὡραῖον ἄνδρα.

Γυναῖκες τινες κυριεύονται εἰς τόσον βαθμὸν ὑπὸ ζηλοτυπίας, ὥστε ἐπιβουλεύονται πολλάκις καὶ τὴν ζωὴν τῶν συζύγων των. Ὁ Ἡρακλὴς ἐδηλητηριάσθη ὑπὸ τῆς συζύγου του Δηϊανείρας, ἕνεκα ζηλοτυπίας. Πολλὰ παιδία ὑποπτεύομενα ὅτι οἱ γονεῖς των ἀγαπῶσι περισσότερον τοὺς ἀδελφούς των, τήκονται καὶ μαρκίνονται. Πρέπει λοιπὸν οἱ γονεῖς νὰ χαϊδεύωσι περισσότερον τὸν ζηλότυπον, καὶ νὰ προσποιῶνται ὅτι ἀγαπῶσι περισσότεροναὐτόν. Πρέπει προσέτι νὰ προσπαθήσωσι διὰ πολλῶν ἠθικῶν μέσων νὰ θεραπεύσωσι τὴν ὑγιοφθόρον ταύτην προδιάθεσιν.

Ἡ καλὴ συμβουλὴ, ἡ καλὴ συναναστροφὴ καὶ ἡ ἀλλαγὴ διαμονῆς ἐνίοτεθεραπεύουσι τὸ ποταπὸν τοῦτο πάθος.

Φθόνος.

Ὁ φθόνος ἐξασθενεῖ τὸ νευρικὸν σύστημα, σκοτίζει τὴν διάνοιαν, καὶ πολλάκις παρασύρει τὸν ἔχοντα αὐτὸν εἰς φαύλας πράξεις. Οἱ φθονεροὶ οὐδέποτε χαίρουσιν ὑγείαν καλὴν, ὑποφέρουσιν ὑπὸ δυσπεψίας, δὲν ἔχουσιν ὄρεξιν πρὸς βρῶσιν, τήκονται, φθείρονται, ἀδυνατίζουσι καὶ μαραίνονται. Κυριεύονται ὑπὸ τοῦ πάθους τούτου ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οἱ ἀπολίτευτοι, οἱ βάρβαροι, οἱ φαῦλοι, οἱ ἀμαθεῖς, οἱ ἀνάξιοι, καὶ οἱ φύσει κακοί.

Ὁ φθόνος ἐπιφέρει πολλὰς βλάβας ὄχι μόνον εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ κατεχομένου ὑπὸ τοῦ ἀχρείου τούτου πάθους, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν· διότι πάντοτε οἱ ἱκανοὶ, οἱ εὐτυχεῖς, οἱ νουνεχεῖς καὶ οἱ ἄξιοι φθονοῦνται ὑπὸ τῶν ποταπῶν ἀνθρώπων, πρὸ πάντων δὲ ὑπὸ τῶν ὁμοτέχνων, συγγενῶν καὶ συμπατριωτῶν.

Ἄρα ὁ φθονερὸς εἶναι ἐχθρὸς τῆς ὑγείας του, ἐχθρὸς τῆς κοινωνίας, ἐχθρὸς τῆς πατρίδος, ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ. Ἰδοὺ τί λέγει ὁ ἅγιος Χρυσόστομος περὶ αὐτοῦ. « Ὦ φθόνε, ῥίζα θανάτου! ἡ πολύπλοκος νόσος! καρδίας

ὀξύτατε ἦλε! ποῖος γὰρ ἦλος ὀξύτατος οὕτω κεντᾷ, ὡς ὁ φθόνος τὴν ἔχουσαν αὐτὸν καρδίαν τιτρώσκει; » Ὁ δὲ Μένανδρος λέγει:

Ὁ δὲ τὸ κάκιστον τῶν κακῶν πάντων φθόνος
φθισικὸν πεποίηκε, καὶ ποιήσει, καὶ ποιεῖ,
ψυχῆς πονηρᾶς δυσειδὴς κατάστασις

Ὅστις λοιπὸν ἀγαπᾷ τὸν Θεὸν, ἐπιθυμεῖ ὑγείαν καὶ μακροβιότητα, φιλεῖ τὴν πατρίδα καὶ τὴν πρόοδον αὐτῆς, καὶ τὴν κοινωνίαν δὲν πρέπει νὰ φθονῇ.

Φόβος.

Ὁ φόβος, φέρων τὴν ἐνέργειαν αὐτοῦ εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὴν ἀναπνοὴν, προξενεῖ κλόνον εἰς τὸ σῶμα, ἐπιφέρει ἱδρῶτα καὶ σκοτίζει τὴν διάνοιαν. Παρὰ τοῖς παισὶν ὁ φόβος, ἐπενεργῶν ἰσχυρῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, προξενεῖ τὴν χορείαν, τὴν ἐπιληψίαν καὶ τὴν καταληψίαν. Καὶ εἰς τοὺς ἡλικιωμένους ἐνίοτε ὁ φόβος ἐνεργεῖ ἰσχυρῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἐντεῦθεν ἡ ἀκούσιος ἐκκένωσις τῶν κοπράνων καὶ τῶν οὔρων.

Ὁ φόβος πολλάκις τόσον διαταράττει τὸν νοῦν δειλῶν τινων ἀνθρώπων, ὥστε τ' ἀντικείμενα παρίστανται αὐτοῖς παραμορφωμένα, ἢ φαίνονται πράγματα, ἅτινα διόλου δὲν ὑπάρχουσιν. Ἐντεῦθεν τὰ λεγόμενα φαντάσματα.

Ὁ συνεχὴς φόβος σμικρύνει ἀρκετὰ τὴν ζωὴν τῶν ἀνθρώπων, παράδειγμα ἔστωσαν οἱ κλέπται καὶ οἱ λῃσταί, οἵτινες, ἐὰν δὲν καταδικασθῶσιν ὑπὸ τῆς ἐξουσίας, οὐδέποτε σχεδὸν ὑπερβαίνουσι τὰ πεντήκοντα ἔτη.

Ὁ φόβος προδιαθέτει τοὺς ἀνθρώπους εἰς τὸ νὰ προσβάλλωνται εὐκόλως ἐν καιρῷ τῶν ἐπιδημιῶν· δέον ὅθεν οἱ νεκρώσιμοι κώδωνες, ἐν καιρῷ ἐπιδημίας νὰ μὴ κρούωσι, καθὼς καὶ οἱ Χοτζάδες νὰ μὴ ψάλλωσιν, ἐὰν ἦναι δυνατὸν, ἐπὶ τσαμίων νεκρωσίμως.

Οἱ παῖδες, ἂς ὦσιν ἰταμοὶ μᾶλλον, παρὰ δειλοί. Κάκιστα κάμνουσιν οἱ φοβίζοντες τὰ τέκνα των διὰ διαφόρων φαντασμάτων, διότι προδιαθέτουσιν αὐτοὺς εἰς τὴν δειλίαν, καὶ εἰς τὸ νὰ φοβῶνται καὶ ἀπὸ παραμικρότατα πράγματα.

Τὸ θάρρος εἶναι τὸ μεγαλήτερον πλεονέκτημα τοῦ ἀνδρὸς, καθὼς ἡ φιλοφροσύνη τὸ χαριέστερον τῆς καρδίας τῆς γυναικός.

Ὁ ἄνθρωπος δὲν πρέπει νὰ φοβῆται, πρέπει νὰ ἔχῃ θάρρος κατὰ τῶν νόσων, τοῦ θανάτου, τῆς κακίας τῶν ἀνθρώπων καὶ τῆς ἀπελπισίας.

Πολλάκις ἄνθρωποι γενναῖοι, πρασβληθέντες ὑπὸ βαρυπάτων νόσων, ἐθεραπεύθησαν, ἐν ᾧ ἐὰν ἦσαν δειλοὶ, ἤθελον φονευθῇ ὑπ' αὐτῶν. Τὸ θάρρος καὶ ἡ πρὸς τὸν Θεὸν πεποίθησις εἰς τὰς νόσους εἶναι ἓν ἐκ τῶν καλητέρων φαρμάκων.

Δὲν πρέπει νὰ φοβώμεθα τὸν θάνατον, διότι δὲν εἶναι ὡς τὸν φανταζόμεθα. Ὁ W. Hunter ἀποθνήσκων ἔλεγεν: Ἐὰν εἶχα δυνάμεις ἵνα λάβω τὸ κονδύλιον, ἤθελα γράψει πόσον εἶναι γλυκὺς ὁ θάνατος.

Οἱ ἔχοντες πεποίθησιν εἰς τὴν θείαν πρόνοιαν θεραπεύονται καὶ εὐκολώτερον καὶ ταχύτερον. Εἰς τοὺς ἔχοντας πίστιν ἀσθενεῖς ἡ παρουσία ἱερᾶς τινος εἰκόνος, ἢ ἡ ὑπὸ τοῦ ἱερέως ἀνάγνωσις θρησκευτικῆς εὐχῆς ἐπὶ τῆς κλίνης του παράγουσι πολλάκις ἀξιοθαύμαστον ἰαματικὴν ἐνέργειαν. Εἰς τινας βραδύνεται ἡ κυκλοφορία, εἰς ἄλλους ἐπέρχεται μυστηριώδης τις μεταβολὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Τὴν ἰαματικὴν ταύτην ἐνέργειαν ἐγνώριζον καὶ οἱ παλαιοὶ σοφοὶ Ἕλληνες. Οἱ ἰατροὶ τοῦ τότε καιροῦ συνώδευον τὴν λῆψιν τῶν φαρμάκων μὲ ἐπῳδὰς πρὸς τοὺς Θεούς· τὴν αἱμορραγίαν τῆς πληγῆς τοῦ Ὀδυσσέως ἐσταμάτησαν οἱ υἱοὶ τοῦ Αὐτολύκου, δι' ἐπῳδῆς πρὸς τοὺς Θεούς, ἀφ' οὗ περιέδησαν τὴν πληγὴν ἐπισταμένως.

Ἔρως.

Ὁ ἔρως φέρει τὴν ἐνέργειάν του εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα. Ὅσῳ ὁ ἄνθρωπος εἶναι ὀλιγώτερον μορφωμένος, τόσῳ περισσότερον κυριεύεται ὑπὸ τοῦ ἔρωτος· τῶν μὴ μορφωμένων καὶ πεπολιτισμένων ἀνθρώπων οἱ ὀργανισμοὶ κυβερνῶνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὑπὸ τῶν παθῶν. Ἰδοὺ διατί ἐπὶ τῆς Ἡρωϊκῆς ἐποχῆς καὶ ἐπὶ τοῦ μεσαιῶνος ἦσαν συχνοὶ οἱ ἔρωτες, ἕνεκα τῶν ὁποίων μυρία ἐγκλήματα ἔλάμβανον χώραν.

Ὁ εὐτυχὴς ἔρως ἐπιφέρει εἰς τὸ σῶμα καλὴν διάθεσιν καὶ ὄρεξιν περὶ τὰ φαγητά, ζωογονεῖ τὰς δυνάμεις καὶ τοῦ σώματος καὶ τοῦ νοός. Ἡ πέψις τότε ἐκτελεῖται καλῶς, ἐπὶ δὲ τῆς χώρας τοῦ στομάχου γεννᾶται αἴσθημα εὐχάριστον καὶ τερπνόν. Ἐνὶ λόγῳ ἀποκαθιστᾷ τὸν ἄνθρωπον εὐτράπελον καὶ ζωηρόν.

Διὰ τὸν δυστυχῆ ὅμως ἔρωτα πόθεν ν' ἀρχίσωμεν τὴν περιγραφὴν τῶν ὀλεθρίων συνεπειῶν; Ἡ ἀνορεξία, ἡ δυσπεψία, ἡ μελαγχολία, ἡ μισανθρωπία, ἡ γενικὴ ἀδυναμία, ἡ ἀμηνόρροια, ἡ χλώρωσις, ἡ ἀναιμία, ὁ μαρασμός, ἡ φθίσις, ἡ παραφροσύνη, ἡ ἀπώλεια τῆς περιουσίας, ἡ ἀταξία τῶν ἐμμήνων, ὁ ὑστερισμὸς καὶ, καὶ ... εἰσὶ δῶρα τοῦ ταπεινωτικοῦ τούτου πάθους, τοῦ μυριοτρόπως τὸν ὀργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου καταβιβρώσκοντος. Ὁ ἔρως διαφθείρει καὶ τὸ γάλα τῶν θηλαζουσῶν γυναικῶν. Ἡ παραίνεσις τὰ ταξείδια, ἡ ἐργασία κ.τ.λ. κατευνάζουσιν ἐνίοτε τὸ πάθος τοῦτο.

Θυμός.

Ὁ θυμὸς καταταράττει ὅλον τὸν ὀργανισμόν, πρὸ πάντων ὅμως φέρει τὴν ἐνέργειάν του εἰς τὸ ἧπαρ καὶ εἰς τὴν ἔκκρισιν τῆς χολῆς. Πολλὰ νοσήματα τοῦ ἥπατος ἐκ τούτου προέρχονται. Καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα διαταράττεται ὄχι ὀλίγον. Πολλαὶ νευρικαὶ γυναῖκες ἔγειναν ὑστερικαὶ ἕνεκα

τοῦ θυμοῦ. Οἱ μὴ ἔχοντες ὀρθὴν κρίσιν δίκαιοι, αἱ γυναῖκες, οἱ γέροντες, οἱ ἔχοντες βλάβην τινα σωματικὴν, οἱ φιλάργυροι, οἱ ζηλότυποι κ.τ.λ. θυμόνουσιν εὐκολώτερον.

Ὁ θυμὸς ὄχι μόνον παράγει σπουδαῖα νοσήματα εἰς τὸν θυμωμένον, ἀλλὰ γίνεται πρόξενος πολλάκις τραυμάτων καὶ φόνου εἰς ἐκεῖνον, καθ' οὗ γίνεται ὁ θυμὸς, διότι, κατὰ τὸν Ἀριστοτέλη, ὁλογισμὸς ἀποδημεῖ ἐκ τοῦ θυμωμένου.

Ὀργὴ καὶ μέθη ἀδελφαὶ διαφορὰν δὲν ἔχουν·
Ἐγκλήματα καὶ κίνδυνοι κατόπιν αὐτῶν τρέχουν.
(Μελᾶς)

Ἵνα πληροφορηθῇ τις, ὅτι ὁ θυμωμένος χάνει τὸ λογικόν του, ἀρκεῖ ν' ἀναφέρωμεν μόνον ὅτι ὁ Ξέρξης θυμώσας, ἕνεκα τρικυμίας τοῦ Ἑλλησπόντου, ἐμαστίγωσε τὰ ὕδατα αὐτοῦ.

Ὁ θυμὸς εἶναι ἐπιζήμιος εἰς τὴν ὑγείαν καὶ σμικρύνει ἀρκετὰ τὴν ζωὴν τῶν ἀνθρώπων· νευρικοὶ σπασμοὶ, ὑστερισμοὶ, συμφορήσεις διαφόρων εὐγενῶν ὀργάνων, ἴκτερος, φλόγωσις τοῦ ἥπατος κ.τ.λ. λαμβάνουσι πολλάκις χώραν ἕνεκα τοῦ θυμοῦ. Ἕνεκα τοῦ θυμοῦ ἀλλοιοῦται καὶ ὁ σίελος καὶ τὸ γάλα· ὅθεν ἐν καιρῷ θυμοῦ δὲν πρέπει νὰ καταπίνῃ τις τὸν σίελον, ἡ δὲ γυνὴ νὰ μὴ θηλάζῃ ἀμέσως (ἴδε περὶ τροφοῦ).

Καλὸν εἶναι προσέτι νὰ μὴ φάγῃ τις ἐν καιρῷ θυμοῦ, ἢ εὐθὺς μετὰ τὸν θυμόν. Ἡ λεμονάδα καὶ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ εἰσὶ καλὰ εἰς τὸν θυμόν.

Ἐπειδὴ ὁ θυμὸς αὐξάνει, ὅσην περισσοτέραν ἀντίστασιν εὑρίσκει, διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ἀντισταθῇ τις εἰς τοὺς ἐκ θυμοῦ καὶ ὀργῆς καταληφθέντας· ἂς δώσῃ τόπον τῇ ὀργῇ.

Οἱ παρευρισκόμενοι ἔχουσι χρέος νὰ μεσολαβήσωσι, καθησυχάζοντες τὸν θυμωμένον μὲ συμβουλὰς, ἢ νὰ ὑποχρεώσωσιν αὐτὸν νὰ καθίσῃ. Ἡ κίνησις εἰς τὸν θυμωμένον εἶναι ἐπικίνδυνος, διότι αὐξάνει τὸν θυμόν. Ὁ Πυθαγόρας ἐσυμβούλευε τὸν ὀργιζόμενον νὰ μὴ λέγῃ, μήτε νὰ πράττῃ τι, διαρκοῦντος τοῦ θυμοῦ του.

Ὁ Ἰούλιος Καῖσαρ, ὅπως διασκεδάσῃ τὸν θυμόν του, ἐσυνείθιζεν ἐν ὥρᾳ θυμοῦ νὰ λέγῃ καθ' ἑαυτὸν τὸ ἀλφάβητον· τοιουτοτρόπως ὁ μέγας στρατηγὸς τῆς Ῥώμης κατεπράϋνε τὸν θυμόν του.

Οἱ γονεῖς ὀφείλουσι νὰ διορθόνωσι τοὺς εὐκόλως ὀργιζομένους υἱούς των· ὁ θυμὸς ἐν τῇ νεαρᾷ ἡλικίᾳ εἶναι δυνατὸν νὰ θεραπευθῇ διὰ τῆς συμβουλῆς καὶ ἀπειλῆς

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.

Ἐνταῦθα θέλομεν ὁμιλήσει περὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τοῦ ἀνδρὸς, περὶ αὐνανισμοῦ, περὶ γεννητικῶν ὀργάνων τῆς γυναικὸς, περὶ τῆς λεχοῦς καὶ περὶ γάμων.

Ὑγιεινὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τοῦ ἀνδρός.

Οἱ γονεῖς, ὅπως ἐξασκήσωσι τοὺς υἱούς των εἰς τὸν λόγον, εἰς τὴν σκέψιν καὶ εἰς ὅλας τὰς πράξεις τῆς ζωῆς, λαμβάνουσι μεγάλας φροντίδας· περὶ τῶν γεννητικῶν ὅμως ὀργάνων οὐδέποτε ποιοῦσιν αὐτοῖς λόγον, εἰς τρόπον ὥστε ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸ λυκαυγὲς τῆς ἐφηβείας βλέπει πάντοτε ἐν τῇ ἀναπτύξει τῆς δυνάμεως τοῦ ἐρᾶν πλημμέλημά τι ἢ αἰδώ. Ἐκ τῆς κακῆς ταύτης σκέψεως τῶν ἀνθρώπων προέρχονται μυρία ὅσα ἄτοπα, ἅτινα ἐπηρεάζουσι κακῶς εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εἰς τὴν εὐημερίαν τῶν ἐθνῶν. Οἱ καρποὶ τῆς Φαρισαϊκῆς ταύτης ἀνατροφῆς, καὶ τῆς κακῆς καὶ νόθου ταύτης ἑρμηνείας τῆς φύσεως φαίνονται καθεκάστην. Πόση ἠθικὴ διαφθορά! πόσαι κοινωνικαὶ παρεκτροπαί! πόσοι αὐνανισμοί! πόσα νοσήματα! πόσοι θάνατοι! Ὁπόταν ὁ υἱὸς ἦναι ἔφηβος, πρέπει νὰ μάθῃ παρὰ τῶν γονέων του καὶ τῶν διδασκάλων του γυμνὴν τὴν ἀλήθειαν· αὐτὸς τότε ἔχων δίκαιον νὰ ἐρᾷ, πρέπει νὰ μάθῃ πόση δόσις ζακχάρου, καὶ πόση δηλητηρίου κρύπτεται εἰς τὴν πρᾶξιν τῆς συνουσίας.

Εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα ὁ εἴκοσιν ἐτῶν ἄνθρωπος εἶναι ΑΝΗΡ. Ὁ πολιτισμὸς ὅμως δὲν θέλει νὰ δώσῃ εἰς τὸν ἄνδρα τοῦτον τὸ δικαίωμα τοῦ ἐρᾶν. Πολλοὶ δὲν νυμφεύουσι τοὺς υἱούς των μέχρι τοῦ 30 ἢ 35 ἔτους καὶ τὰς θυγατέρας των δὲν ὑπανδρεύουσι μέχρι τοῦ 20 ἢ 25· οἱ τοιοῦτοι ὅμως ἂς μάθωσιν ὅτι, οὕτω πράττοντες, τοὺς μὲν υἱούς των ὠθοῦσιν εἰς τὸν αὐλανισμὸν καὶ παραδίδουσιν εἰς τὰς πόρνας, τὰς δὲ θυγατέρας εἰς .... Ὁ θεοφόρος Ἰγνάτιος λέγει: « Τοῖς νεωτέροις ἐπέτρεπε γαμεῖν, πρὶν διαφθαρῶσιν εἰς ἑταίρας». Ἐὰν ἦναι δίκαιον καὶ ὑγιεινὸν νὰ εἴπωμεν εἰς τὸν πεινῶντα: ὑπόφερε· εἰς τὸν διψῶντα: ὑπόμενε· εἶναι τότε δίκαιον καὶ ὑγιεινὸν

νὰ εἴπωμεν εἰς τὸν θέλοντα τὴν Εὔαν Ἀδὰμ, ἢ εἰς τὴν θέλουσαν τὸν Ἀδὰμ Εὔαν: μὴ, ἔσο ἐγκρατής.

Ὁ ἄνθρωπος ἐκπηροῖ τὴν φυσιολογικὴν ταύτην ἀνάγκην διὰ τῆς συνουσίας, πλὴν πολλοὶ μεταχειρίζονται ταύτην ἀμέτρως εἰς τρόπον ὥστε διαστρέφει τὸν ὀργανισμὸν καὶ καταστρέφει τὴν ζωήν.

Οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐρεθίσωμεν τὰ ὄργανα τῆς γέννας διὰ τεχνικῶν μέσων. Ἡ συνουσία εἶναι καλὴ καὶ ὑγιεινὴ, ὁπόταν ἡ ὄρεξις ἔρχεται ἐκ τῶν ἰδίων γεννητικῶν ὀργάνων, καὶ οὐχὶ ἐκ τῆς φαντασίας ἢ τῶν ἀφροδισιακῶν. Μετὰ τὴν συνουσίαν, ἐὰν μὲν αἰσθανώμεθα γενικὴν εὐθυμίαν καὶ ἐσωτερικὴν εὐχαρίστησιν, ἂς εἴμεθα βέβαιοι ὅτι δὲν παρεβιάσαμεν τὴν φύσιν, ἐὰν ὅμως αἰσθανώμεθα μεταμέλειαν καὶ ὅτι κακῶς ἔχομεν, ἂς εἴμεθα βέβαιοι ὅτι ἀρκετὰ ἐβλάψαμεν τὴν ὑγείαν μας. Ὁ θέλων λοιπὸν νὰ κρίνῃ ἂν ὑπερβαίνῃ τὰ ὅρια τῆς φυσικῆς ταύτης ἀνάγκης ὀφείλει νὰ ζητήσῃ τοὺς κανόνας ἐκ τῶν ἀμέσων συνεπειῶν αὐτῆς, καὶ οὐχὶ ἐκ τῆς ἐγέρσεως τῆς σάθης. Οὐαὶ ἐὰν ὁ ἀνὴρ εἰς πᾶσαν ἔγερσιν τῆς σάθης συνευρεθῇ μετὰ γυναικός.

Μεταξὺ τῶν 20—30 ἐτῶν ὁ ἀνὴρ πρέπει νὰ κάμῃ 3—4 θυσίας τῇ κυρίᾳ Ἀφροδίτῃ ἐντὸς τῆς ἑβδομάδος· μεταξὺ 30—45 ἐτῶν 2—3· μεταξὺ δὲ 45—65 ἅπαξ.

Ἡ δίαιτα, ἡ ἰδιοσυγκρασία, τὸ ἐπιτήδευμα καὶ τὸ κλίμα δύνανται νὰ μεταβάλλωσι τοὺς κανόνας τούτους. Ὁ μὴ ἐργαζόμενος πλούσιος καὶ δυνατὸς κατὰ τὸ σῶμα ἐρᾷ ἅπαξ τῆς νυκτός· ὁ ἐργαζόμενος εἰς τὰς πόλεις δὶς τῆς ἑβδομάδος· ὁ δὲ καταγινόμενος εἰς μελέτας ἅπαξ τῆς ἑβδομάδος.

Δὲν πρέπει νὰ κάμνωσι χρῆσιν τῆς συνουσίας ὅσοι εἰσὶν ἀδύνατοι, ὅσοι κοπιάζουσι πολὺ, ὅσοι εἰσὶν εἰς ἀνάῤῥωσιν, ὅσοι ἔχουσι μικροτέραν τῶν εἴκοσιν ἐτῶν ἡλικίαν καὶ μεγαλητέραν τῶν ἑξήκοντα πέντε, ὅσοι δὲν εἶναι ἱκανοὶ καὶ ὅσοι ἔκαμαν κατάχρησιν.

Ἡ συνουσία βλάπτει μετὰ τὴν τράπεζαν καὶ τρεῖς ὥρας ὕστερον· αὕτη πρέπει νὰ γίνῃ τὴν πρωΐαν ὁριζοντίως καὶ οὐδέποτε ὄρθιοι.

Ἡ κατάχρησις τῆς συνουσίας ἐπιφέρει τὴν ἀπώλειαν τοῦ μνημονικοῦ, τὴν ἐκνεύρωσιν, τὴν ἀδυναμίαν τοῦ σώματος, τὴν σπερματόῤῥοιαν, τὴν παράλυσιν, τὴν ὑποχονδρίαν, τὴν φθίσιν, τὴν ἀτροφίαν τοῦ νωτιαίου μυελοῦ καὶ τὴν μανίαν.

Ὅστις δὲν κατεχράσθη τὸν ἔρωτα κατὰ τὴν νεότητά του, δύναται νὰ προσκαλέσῃ αὐτὸν καὶ μετὰ τὸ 65ον ἔτος τῆς ἡλικίας του.

Ἡ μεταξὺ τῶν 20 καὶ 65 ἐτῶν ἀνικανότης εἶναι νόσημα, δέον ὅθεν εὐθὺς νὰ θεραπευθῇ.

Ὁ θέλων νὰ φιμώσῃ τὴν λειτουργίαν ταύτην πρέπει νὰ κοπιάσῃ, νὰ μελετήσῃ, νὰ τρώγῃ ὀλίγον κρέας καὶ πολλὰ λάχανα, πρὸ πάντων δὲ θρίδακα (μαροῦλι), καὶ νὰ προσθέσῃ εἰς ὅλα του τὰ φαγητὰ ἡδύσμον καὶ ὀρίγανον. Τὰ ὠὰ, ὁ λαγωὸς, ἅπαν σχεδὸν τὸ κυνηγέσιον, τὸ θεόβρωμα, οἱ παχεῖς καὶ θαλάσσιοι ἰχθῦς, τὰ θαλάσσια ὀστρακοδέρματα, τὸ μοσχο-

κάρυον, οἱ μύκητες καὶ τὰ γαρούφαλα εἰσὶν ὅλα ἀφροδισιακά· ἂς ἀπέχωσι λοιπὸν ἐκ τούτων οἱ Ἐκκλησιαστικοὶ ἄγαμοι μέχρι νέας Οἰκουμενικῆς Συνόδου.

Ἡ ἀγαμία εἷς τινας εἶναι ἀρετὴ ἀνέφικτος, εἰς ἄλλους ὅμως εἶναι εὔκολος. Ἡ θέλησις τοῦ ἀνθρώπου ἔχει τοσαύτην δύναμιν, ὥστε ἠμπορεῖ νὰ δαμάσῃ καὶ τοὺς ὄρχεις, ὡς ὁ Ἱππόλυτος. Ἀλλ' εὑρίσκεις τοιούτους ἀνθρώπους τὴν σήμερον;

Ἡ ἀγαμία ἐνισχύει τοὺς μῦς, τὸν νοῦν, τὰς αἰσθήσεις, καὶ παρατείνει τὴν ζωὴν τῶν γνωρισάντων καὶ δυνηθέντων νὰ νικήσωσιν εἰς τοιοῦτον δεινὸν πόλεμον· αὕτη εἶναι καλὴ καὶ ὑγιεινὴ εἰς τοὺς ἐνασχολουμένους εἰς ὑψηλὰ διανοητικὰ πράγματα, καὶ εἰς τοὺς ἀφωσιωμένους ἀνυποκρίτως εἰς ψυχικὰς ἐνασχολήσεις· εἰς τοὺς λοιποὺς γίνεται αἰτία νόσων καὶ ἠθικῆς διαφθορᾶς, διὸ οἱ παλαιοὶ Ἀθηναῖοι ἐτιμώρουν τὴν ἀγαμίαν.

Πολλάκις οἱ ἐγκρατεῖς δοκιμάζουσιν ἀνειρωγμοὺς, οἵτινες, ὅταν δὲν ἐπαναλαμβάνωνται συνεχῶς, εἰσὶν ὑγιεινοί, ὅταν ὅμως συνεχῶς, ἀδυνατίζουσι τὸ σῶμα. Καλὸν εἶναι λοιπὸν τότε νὰ κοιμῶνται ἐπὶ σκληρῶν κλινῶν μὲ μάλλινα σκεπάσματα, καὶ νὰ πλύνωσι τὰ ὄργανα τῆς γέννας διὰ ψυχροῦ ὕδατος. Ἐπειδὴ οἱ κοιμώμενοι ὑπτίως ὑποφέρουσι πλειότερον, καλὸν εἶναι, ὅπως μὴ δυνηθῶσιν ἐν τῷ ὕπνῳ νὰ λάβωσι τὴν θέσιν ταύτην, νὰ περιδέσωσιν εἰς τὴν μέσην μανδύλιον, ἔχον τὸν δεσμὸν ἐπὶ τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

Περὶ αὐνανισμοῦ.

Ὁ αὐνανισμὸς φαίνεται ὅτι ἦτον ἄγνωστος παρὰ τοῖς ἀρχαίοις, ἴσως διότι ἡ μετὰ γυναικὸς συνουσία ἦτο εὔκολος.

Ὁ αὐνανισμὸς χωρὶς ἀμφιβολίαν φονεύει τὸν ἄνθρωπον· προτιμότερον εἶναι νὰ συνευρεθῇ τις πεντάκις τῆς ἑβδομάδος μετὰ γυναικὸς, παρὰ νὰ κάμῃ δύο αὐνανισμούς· διότι μετὰ τὴν μαλακίαν, ἀντὶ τῆς ἐσωτερικῆς ἐκείνης εὐχαριστήσεως τῆς μετὰ πᾶσαν ὑγιεινὴν συνουσίαν αἰσθανομένης, ἐπέρχεται ἡ μεταμέλεια, ἡ κατήφεια καὶ ἡ ἀνησυχία. Ἐκτὸς τούτου ὁ αὐνανιστὴς ἠναγκασμένος ὢν νὰ πλάσῃ μὲ τὴν φαντασίαν του ἰδανικήν τινα εἰκόνα, ἔχει χρείαν μείζονος νευρικῆς καταναλώσεως.

Σχεδὸν πάντοτε ἡ ἀξιολύπητος αὕτη συνήθεια μανθάνεται ἐν τοῖς Σχολείοις παρὰ τῶν μεγαλητέρων μαθητῶν.

Πλὴν τῶν μυρίων νόσων, τῶν προερχομένων ἐκ τῆς παρὰ φύσιν ἐξαγωγῆς τοῦ σπέρματος, κωλύεται καὶ ἡ ἐντελὴς ἀνάπτυξις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ὁ μὲν βλάνος δηλονότι γίνεται ὀξὺς, ἡ δὲ σάθη μικρὰ, ἀμφότερα πράγματα λίαν δυσάρεστα διὰ τὰς μετὰ ταῦτα συζύγους.

Περιττὸν κρίνομεν ν' ἀριθμήσωμεν τὰ νοσήματα, ἅτινα προέρχονται ἐκ τοῦ αὐνανισμοῦ, τοῦτο μόνον λέγομεν, ὅτι πολλοὶ νέοι ἀποθνήσκουσιν ἐκ ταύτης τῆς αἰτίας. Ἡ φθίσις, ἡ ἀτροφία τοῦ νωτιαίου μυελοῦ (tabes dorsalis), ἡ χορεία, ἡ ἐπιληψία, ἡ ὑποχονδρία κ.τ.λ. πολλάκις προέρχονται ἐκ τῆς βδελυρᾶς ταύτης πράξεως.

Ὁ μεγαλήτερος ἐχθρὸς τῶν δυνάμεων τοῦ νοῦ εἶναι ὁ αὐνανισμὸς, καθὼς καὶ τὸ ἰσχυρότερον αἴτιον τῆς ἀνικανότητος. Μεταξὺ ἑκατὸν ἀγάμων λαϊκῶν θέλομεν εὕρει ἐννενήκοντα, οἵτινες εἰς τὴν νεότητά των ἔκαμνον πολλοὺς αὐνανισμούς. Γνωρίζω φίλον μου ἄγαμον, ὅστις μοὶ ἐξωμολογήθη, ὅτι ἔμεινεν ἄγαμος, ἕνεκα τῆς ἀνικανότητος, καὶ ὅτι εἰς τὴν νεότητά του ἔκαμνεν ὀκτὼ σχεδὸν ἔτη δὶς ἢ τρὶς τῆς ἑβδομάδος αὐνανισμόν!

Δύο παραγγέλματα ἔχω νὰ εἴπω περὶ τούτου. Πρῶτον μὲν οἱ διδάσκαλοι καὶ οἱ γονεῖς ἔχουσι χρέος νὰ εἴπωσιν εἰς τοὺς παῖδας τὰ κακὰ τοῦ αὐνανισμοῦ ἀποτελέσματα καὶ τὰ νοσήματα, ἅτινα δύνανται νὰ ἐπέλθωσιν. Ἂς ἀριθμήσωσιν εἰς αὐτοὺς ὅλα τὰ κακὰ τόσον τοῦ σώματος, καθὼς τοῦ νοὸς καὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων κ.τ.λ. Δεύτερον εἰς τοὺς ἄνωθεν τῶν εἴκοσιν ἐτῶν δέον ν' ἀντικατασταθῇ ἀντὶ τῆς ἐνόχου χειρὸς ἡ γυνὴ, ὁ ἄγγελος οὗτος, ὅστις μᾶς βασανίζει καὶ μᾶς χαροποιεῖ, μᾶς τυραννεῖ καὶ μᾶς ἐλευθερόνει, μᾶς μεγαλοποιεῖ καὶ μᾶς σμικρύνει.

Ὑγιεινὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τῆς γυναικός.

Τὰ ἔμμηνα παρουσιάζονται εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα μεταξὺ τοῦ 13ου μέχρι 15ου ἢ 16ου ἔτους τῆς ἡλικίας. Ταῦτα ἔρχονται κατὰ 28 ἢ 30 ἡμέρας, καὶ διαρκοῦσιν ἀπὸ 4—8 ἡμέρας.

Πολλὰ κοράσια ἐκλαμβάνοντα ἕνεκα ἀγνοίας τὸ φυσιολογικὸν τοῦτο φαινόμενον ὡς νόσημα τρέμουσιν εἰς τὴν πρώτην ἐμφάνισιν αὐτοῦ. Ἐπειδὴ ὁ φόβος δύναται νὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἐπίσχεσιν αὐτῶν, καλὸν καὶ φρόνιμον εἶναι αἱ μητέρες νὰ προειδοποιήσωσι τὰς θυγατέρας των κατὰ τὸ 12ον ἔτος τῆς ἡλικίας των περὶ τῆς φυσιολογικῆς ταύτης αἱμορραγίας.

Ἡ μικροτάτη ἀταξία τῶν ἐμμήνων τόσον εἰς τὴν πρώτην ἐμφάνισιν, καθὼς καὶ εἰς τὸν καιρὸν, καθ' ὃν παύουσιν, εἰς τὴν κριτικὴν δηλονότι λεγομένην ἡλικίαν, ἔχουσιν ἀνάγκην τῆς ἐπισκέψεως φρονίμου ἰατροῦ.

Ἡ συγκίνησις, ὁ φόβος, ἡ ψυχρολουσία τῶν ποδῶν ἐπιφέρει πολλάκις τὴν ἐπίσχεσιν αὐτῶν.

Ἡ λοῦσις ὅμως τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, καὶ ἡ ἔγχυσις ψυχροῦ ὕδατος δὲν ἐπιφέρουσιν, ὡς δοξάζεται, οὐδεμίαν βλάβην, ἐπ' ἐναντίας μάλιστα κινοῦσι καὶ αὐξάνουσι τὰ ἔμμηνα. Ἡ καθαριότης τῶν γεννητικῶν ὀργάνων εἶναι ἀναγκαιοτάτη, κατ' ἐξοχὴν δὲ κατὰ τὰς ἡμέρας τῶν ἐμμήνων· διότι αἱ ἐκκρίσεις τοῦ αἰδοίου τῆς γυναικὸς καὶ τὸ συλλεγόμενον εἰς τὸν κολεὸν αἷμα δὲν ἔχουσι βεβαίως τὴν εὐωδίαν μήτε τῶν ῥόδων, μήτε τῶν ἴων.

Ἡ πάνδημος Ἀφροδίτη ἐγεννήθη ἐκ τῶν ἀφρῶν τῆς θαλάσσης καὶ ἐβυθίζετο ὁλονὲν εἰς τὰ ὕδατα αὐτῆς, ἐκ τούτου δῆλον γίνεται, ὅτι πᾶσα κυρία πρέπει νὰ πλύνῃ τοὐλάχιστον ἅπαξ τῆς ἑβδομάδος τὰ ὄργανα τῆς

Ἀφροδίτης. Ἡ ἀκαθαρσία τῶν μερῶν τούτων ἐπιφέρει ἐνίοτε νόσους, πολλάκις δὲ καὶ τὸν ἔρωτα ἐν τῇ καρδίᾳ φονεύει.

Διαρκούντων τῶν ἐμμήνων ἡ συνουσία ἀπαγορεύεται, διότι δύναται νὰ πάθῃ ὁ ἀνὴρ ὑπὸ οὐρηθρίτιδος, κατ' ἐξοχὴν δὲ κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνας.

Ἡ γυνὴ ἀντέχει πλειότερον τοῦ ἀνδρὸς εἰς τὴν συνουσίαν.

Ἡ κατάχρησις τῆς συνουσίας καὶ ἡ ἀτελὴς, ὁπόταν δηλονότι σύρηται ἡ σάθη πρὸ τῆς ἐκσπερματώσεως, ἢ δὲν εἰσάγεται διόλου εἰς τὸν κολεὸν, γίνεται πολλάκις αἰτία ὑστερισμοῦ καὶ διαφόρων παθήσεων τῆς μήτρας.

Αὕτη δικαιοῦται νὰ μὴ δεχθῇ τὸν ἄνδρα ἐν καιρῷ τῶν ἐμμήνων καὶ τεσσαράκοντα ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετόν. Διαρκούσης τῆς κυοφορίας, πρὸ πάντων δὲ κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας ὁ ἀνὴρ ἐν καιρῷ συνουσίας δὲν πρέπει νὰ θλίβῃ τὴν κοιλίαν τῆς γυναικός. Ἡ ἔχουσα προδιάθεσιν εἰς τὴν ἐξάμβλωσιν πρέπει νὰ ἀπέχῃ τῆς συνουσίας.

Πολλαὶ γυναῖκες ἀπεβίωσαν ἐν καιρῷ τῆς κυοφορίας των ἢ ἐν καιρῷ τοῦ τοκετοῦ, διότι ἰατροὶ ἀμαθεῖς ἀφῄρεσαν ἐκ τῆς γυναικὸς ἀρκετὴν ποσότητα αἵματος μὲ τὸ ὁποῖον ἔπρεπε νὰ τραφῶσι δύο ὀργανισμοί. Ἡ γυνὴ εἰς οὐδεμίαν ἄλλην ἐποχὴν τῆς ζωῆς της ἔχει ὀλιγωτέραν ἀνάγκην ἀφαιμάξεως, ὅσον εἰς τὴν κυοφορίαν της.

Πρέπει νὰ σεβώμεθα πάντοτε τὰς ὀρέξεις τῶν ἐγκύων γυναικῶν, διότι ἐπιποθεῖ αὐτὰς ὁ ὀργανισμός· τινὲς ἀγαπῶσι τὰ ὀξέα, ἄλλαι τὸν καφὲ καὶ ἄλλαι ἄλλα.

Ἡ μετρία ἐργασία εἶναι καλὴ εἰς τὴν ἔγκυον γυναῖκα, ἐν ᾧ οἱ χοροὶ καὶ τὰ παρόμοια εἰσὶ κινδυνώδεις. Τὰ ἐνδύματα δέον νὰ ὦσι πλατέα, καθὼς καὶ οἱ διάφοροι δεσμοὶ δὲν πρέπει νὰ σφίγγωσι τὸ σῶμα, διότι ὑποφέρει πλειότερον ἡ κυκλοφορία, καὶ δύναται νὰ πάθῃ ὑπὸ αἱμορροΐδων, κιρσῶν καὶ δυσκοιλιότητος.

Ἡ ἔγκυος γυνὴ δὲν πρέπει νὰ πίνῃ πνευματώδη ποτά. Λέγεται, ὅτι αἱ τρώγουσαι ταριχευτὰ προδιαθέτουσι τὰ ἔμβρυά των εἰς τὰ ἐξανθηματικὰ νοσήματα, πρὸ πάντων δὲ εἰς τὸν ἐμπυοφύτην.

Καλὸν εἶναι κατὰ τὴν τελευταίαν ἑβδομάδα τῆς κυοφορίας νὰ λάβωσιν ἓν καθάρσιον, χάριν τοῦ τοκετοῦ.

Οἱ μαστοὶ δὲν πρέπει νὰ σφίγγωνται ὑπὸ τοῦ συζύγου κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς κυοφορίας.

Αἱ θηλαὶ τῶν μαστῶν, πρὸ πάντων τῶν πρωτοκυμόνων γυναικῶν, δέον κατὰ τοὺς τελευταίους δύο μῆνας νὰ ἐξετασθῶσι μετὰ προσοχῆς ὅπως βεβαιωθῇ ἐὰν ἔσονται κατάλληλοι πρὸς θηλασμὸν, καὶ προληφθῶσι πολλὰ βάσανα τῆς τε μητρὸς καὶ τοῦ νηπίου. Ἐὰν αὗται δὲν ἦναι καλῶς ἀνεπτυγμέναι, πρέπει νὰ σύρωνται διὰ τοῦ βυζολόγου πρὸς τὸ ἔξω, ἐὰν δὲ εὐαίσθητοι, νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρὸς, ἐν ἐλλείψει δὲ καλοῦ ἰατροῦ, ν' ἀλείφωνται ἅπαξ τῆς ἡμέρας διὰ τῆς ἐξῆς ἀλοιφῆς.

Σπέρματος κήτους	δρ. 7
Ἐλαίου ἀμυγδάλων	» 10
Ἐκχυλίσματος ῥατανίας . . .	» 1
Λαυδάνου	κόκ. 20

Ἡ μακρυτέρα καὶ ὀγκωδεστέρα θηλὴ εἶναι ἡ καλητέρα.

Ὑγιεινὴ τῆς λεχοῦς.

Ἡ λεχὼ πρέπει νὰ μείνῃ εἰς δωμάτιον ὁπωσοῦν θερμότερον τοῦ συνήθους, εὐάερον καὶ ἐλεύθερον οἱασδήποτε ὁσμῆς. Ἐν τῷ δωματίῳ τῆς λεχοῦς δὲν πρέπει νὰ καπνίσωμεν, ἀλλ' οὔτε νὰ στεγνόνωνται σπάργανα, ἢ ἄλλα ἐνδύματα, ὡς εἰς πολλὰ μέρη συνειθίζουσιν. Αἱ ἀκαθαρσίαι, καθὼς τὰ κόπρανα τῆς λεχοῦς, τὰ οὖρα κ.τ.λ. πρέπει ἀμέσως νὰ ἐκβάλλωνται ἔξω.

Καλὸν εἶναι νὰ πλύνωνται τὰ γεννητικὰ ὄργανα τῆς λεχοῦς διὰ χλιαροῦ ὕδατος ἢ διά τινος μαλακτικοῦ ἀφεψήματος. Αὕτη πρέπει νὰ μείνῃ εἰς τὴν κλίνην ἐπὶ 8 ἡμέρας, νὰ οἰκουρῇ δὲ ἐπὶ 15.

Ἡ λεχὼ πρέπει νὰ διαιτᾶται ἀπὸ ζωμοῦ κρέατος καὶ φυτικῶν τροφῶν, ἀποφεύγουσα πάντοτε τὰ δύσπεπτα, καθὼς πιλάφια καὶ ἄλλα ὅμοια ἐπιζήμια φαγητά. Μέχρι τῆς λήξεως τοῦ γαλακτώδους πυρετοῦ πρέπει νὰ ἐπιστήσωμεν τὴν προσοχὴν ἡμῶν συντόνως εἰς τὴν δίαιταν. Ὡς ποτὸν πρέπει νὰ μεταχειρισθῇ τὸ ἔγχυμα τῆς μαλάχης, τῆς φιλύρας (τίλιο), ἢ τῶν χαμαιμήλων μετ' ὀλίγης ποσότητος ζαχχάρου, οὐδέποτε δὲ τὸν οἶνον, ἐκτὸς ἐὰν διορίσῃ αὐτὸν ὁ ἰατρός.

Αἱ ἠθικαὶ συγκινήσεις εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς, οὐδέποτε λοιπὸν πρέπει νὰ μεταδώσωμεν εἰς αὐτὰς χαροποιὰς ἢ λυπηρὰς εἰδήσεις.

Τὰ τραγούδια, τὰ μουσικὰ ὄργανα, καὶ ἐν γένει ὅλοι οἱ κρότοι ἐπενεργοῦσι λίαν ἐπιβλαβῶς, ὅθεν τὰ τοιαῦτα οὐ μόνον ἐν τῇ οἰκίᾳ τῆς λεχοῦς δὲν πρέπει νὰ ἠχήσωσιν, ἀλλὰ καὶ ἐν ταῖς παρὰ τῇ οἰκίᾳ της ὁδοῖς. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον δέον νὰ ἐκδοθῶσι κυβερνητικὰ διατάγματα· ὅπως δὲ γένῃ εἰς πάντας γνωστὸν, ὅτι εἰς τὴν δεῖνα ὁδὸν ὑπάρχει λεχὼ, πρέπει νὰ ἐναρτηθῇ εἰς τὸν πρὸς τὴν ὁδὸν τοῖχον τῆς οἰκίας τῆς λεχοῦς σημεῖόν τι.

Ἐάν τε θηλάσῃ ἡ μήτηρ, ἐάν τε μὴ, εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖον νὰ δώσῃ τῷ νεογνῷ αὐτῆς δώδεκα ὥρας μετὰ τὸν τοκετὸν τοὺς μαστούς της μέχρι τῆς 15ης ἡμέρας· τὸ μέτρον τοῦτο προλαμβάνει εἰς τὰς λεχοὺς τὰς γαλακτώδεις σκληρύνσεις τῶν μαστῶν, κατά τινας δὲ καὶ τὸν ἐπιλόχιον πυρετόν.

Περὶ γάμων ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ὅπως οἱ Ἀρχιερεῖς καὶ ὁ Ἐκκλησιαστικὸς νόμος τῆς ὀρθοδόξου καὶ σοφῆς πίστεως εἶναι προσεκτικοὶ εἰς τὴν ὁμαιμον γαμικὴν ἕνωσιν καὶ δὲν

συγχωροῦσιν αὐτὴν κατ' οὐδένα τρόπον, οὕτως ἔπρεπε καὶ ὁ πολιτικὸς νόμος νὰ μὴ δώσῃ ἄδειαν εἰς τοὺς φθισικοὺς, συφιλιτικοὺς, ἐπιληπτικοὺς (α), πολυπότας, μεθύοντας, πάσχοντας ὑπὸ καρκίνου, καὶ ἐν γένει ὑπὸ νόσων ἀνιάτων καὶ κληρονομικῶν, ὅπως νυμφευθῶσιν ἢ ὑπανδρευθῶσι.

Πόσαι τοιαῦται δίκαι παρουσιάζονται εἰς τὸ Ἐκκλησιαστικὸν βῆμα, ἢ εἰς τὰ πολιτικὰ δικαστήρια, ἐν αἷς οἱ μὲν ἀρχιερεῖς ὑψόνουσι τοὺς ὤμους των, οἱ δὲ δικασταὶ συσπῶσι τὰς ὀφρῦς, ἢ τρίβουσι τὰς χεῖρας των μὴ ἔχοντες τί νὰ εἴπωσι.

Καὶ τὰ δυσανάλογα συνοικέσια, ἡ σύζευξις δηλονότι παρήλικος μετὰ νεάνιδος, ἢ προβεβηκυίας γυναικὸς μητὰ νέου δὲν εἶναι ὑγιεινὰ καὶ φυσικὰ, πολλάκις ἕνεκεν τούτου διεγείρονται οἰκιακαὶ ἔριδες, ζηλίαι καὶ βλάβαι οὐχὶ μικραὶ εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εὐημερίαν τοῦ ἀνδρογύνου.

Ὁ μέλλων νὰ νυμφευθῇ, ἢ ἡ μέλλουσα νὰ ὑπανδρευθῇ, φέρουσι ταυῦν μόνον Ἐκκλησιαστικὴν ἀπόδειξιν ἢ ἄδειαν, πλὴν ἤθελεν εἶσθαι καλὸν καὶ ὑγιεινὸν νὰ φέρωσι καὶ ἰατρικὴν ἀπόδειξιν.

Πρέπει ν' ἀναβληθῇ ὁ γάμος εἰς πάσχοντα, ἕως οὗ νὰ ἀναῤῥώσῃ καλῶς.

Πρέπει ν' ἀπαγορεύηται ὁ γάμος εἰς τὸν μὴ φθίσαντα εἰς τὸ εἰκοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας διὰ τὸν ἄνδρα, καὶ τὸ δέκατον πέμπτον διὰ τὴν γυναῖκα.

Πρέπει ν' ἀπαγορεύηται ὁ γάμος εἰς τὸν πάσχοντα ὑπὸ ἀνιάτων ἢ κληρονομικῶν νόσων.

Ἅπαντες οἱ ἰατροὶ τῆς τε Εὐρώπης καὶ Ἀμερικῆς εἰσι περὶ τούτου σύμφωνοι καὶ βοῶσι, πλὴν φεῦ! ἡ φωνὴ αὐτῶν εἶναι φωνὴ βοώντων ἐν τῇ ἐρήμῳ καὶ εἰς ὦτα μὴ ἀκουόντων.

Ἡ αἱμομιξία εἶναι ὁ τρομερώτερος ἐχθρὸς τοῦ ἀνθρωπίνου γένους. Τὰ κακὰ τῆς αἱμομιξίας ἀποτελέσματα παρατηροῦνται καὶ εἰς τὰ ζῶα. Ὁ ἀμφιβάλλων περὶ τῆς ἀληθείας ταύτης ἂς ἐρωτήσῃ τοὺς ποιμένας τῶν διαφόρων ζώων.

Ἡ αἱμομιξία γεννᾷ τέκνα στεῖρα, κυφὰ, εὐήθη, μὴ ἔχοντα ἐντελῶς ἀνεπτυγμένα τὰ ὄργανα τῆς γέννας, χοιραδικὰ, παραλυτικὰ, τεράστια, ἔχοντα προδιάθεσιν εἰς τὴν ἐξάμβλωσιν καὶ εἰς μυρία νοσήματα.

Ἡ γυνὴ δικαιοῦται νὰ μὴ δεχθῇ τὸν ἄνδρα ἐν τῇ μέθῃ, διότι τὸ ἐκ τῆς συνουσίας ταύτης τυχὸν τέκνον θέλει εἶναι, ὡς βεβαιοῦται, ἐπιληπτικὸν ἢ μανιακόν.

Ἐν γένει ὁ γάμος εἶναι ὑγιεινὸς, ἀρκεῖ μόνον ὁ ἀνὴρ νὰ τύχῃ γυναικὸς συνετῆς, ἡ δὲ γυνὴ ἀνδρὸς φρονίμου. Ἡ καλὴ σύζευξις εἶναι διὰ τὸν ἄνδρα τὸ πολυτιμότερον πρᾶγμα τοῦ κόσμου, ἡ δὲ κακὴ βασανιστήριον καὶ ἐπιζήμιος διὰ τὴν ὑγείαν.

Ἡ γυνὴ πρέπει, ὑποχρεοῦται δὲ καὶ ἀπὸ τὴν θρησκείαν, νὰ σέβηται τὸν σύζυγόν της.

(α) Κατὰ τὸν Romberg δέον νὰ κωλύωνται οἱ γάμοι οὐ μόνων τῶν ἐπιληπτικῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν ἀπογόνων αὐτῶν, πρὸ πάντων τῶν ἐξ ἐπιληπτικῆς μητρός.

Ἡ γονιμωτέρα ἐποχὴ εἶναι ἡ ἄνοιξις καὶ τὸ θέρος. Ὁ Smith λέγει ὅτι οἱ ἐν Ἀγγλίᾳ υἱοὶ, οἵτινες γεννῶνται ἐν καιρῷ χειμῶνος, εἰσὶ καὶ ὑγιέστεροι καὶ μακροβιώτεροι. Εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα φαίνεται ὅτι ὅλοι οἱ μῆνες εἰσὶν ἐξίσου γόνιμοι, τοὐλάχιστον τοιοῦτόν τι παρετηρήθη εἰς τὴν Πετρούπολιν.

Δὲν ἐλύθη εἰσέτι τὸ ζήτημα, ἐὰν ἡ μεγάλη τοῦ σπέρματος ποσότης ἔχει ἐπιῤῥοὴν εἰς τὴν γονιμότητα.

ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῶν μυῶν, ἤτοι περὶ σωμασκίας.

Τακτικὰ ἀσκῶν τὸ σῶμα γίνεσαι καὶ ὑγιὴς,
Καὶ ἀνδρεῖον τῆς πατρίδος τέκνον κ' ὑπερασπιστής.
(Μελᾶς)

Οἱ εἰς τὴν ἡμετέραν βούλησιν ὑποκείμενοι πεντακόσιοι περίπου μῦς, οἵτινες ἐνδύουσι τὰ ὀστᾶ μας καὶ ὡραΐζουσι τὸ σῶμά μας, ἔχουσιν ἀνάγκην, ὅπως ἐνισχυθῶσι καὶ ἐξογκωθῶσι, πλειοτέρας ἀσκήσεως ἐξ ἐκείνης, ἥντινα δίδομεν αὐτοῖς καταγινόμενοι εἰς τὰς συνήθεις ἡμῶν ἐργασίας. Ἡ δεξιὰ χεὶρ καὶ ὁ δεξιὸς ποῦς εἰσὶν ἰσχυρότεροι καὶ ὀλίγον ὀγκωδέστεροι τῶν εὐωνύμων, διότι ἐργάζονται πλειότερον. Ὁ ἀριστερὸς (ζερβὸς) ἔχει τὴν εὐώνυμον χεῖρα ἰσχυροτέραν καὶ ὀγκωδεστέραν. Οἱ ὀρχησταὶ καὶ αἱ ὀρχήστριαι ἔχουσι τὰ γαστροκνήμια ὀγκωδέστερα τῶν λοιπῶν ἀνθρώπων. Οἱ ἀχθοφόροι τοὺς βραχίονας δυνατωτέρους καὶ νευρωδεστέρους. Οἱ ἀσθματικοὶ ἔχουσι τὸν λαιμὸν ὀγκωδέστερον. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται ὅτι ἡ μετρία ἄσκησις εἶναι τὸ καλήτερον τονικὸν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἐπιφέρει λαμπρὰ ἀποτελέσματα.

Ὁ Ἡρόδοτος ἠδυνήθη νὰ διακρίνῃ ἐν τῇ παρὰ τῷ Πηλουσίῳ μάχῃ τὰ πτώματα τῶν Αἰγυπτίων καὶ Περσῶν· διότι τῶν μὲν πρώτων τὰ κρανία, ὡς ἐκ τῆς γυμναστικῆς, ἦσαν στερεά, τῶν δὲ δευτέρων, ὡς ἐκ τῆς μαλθακῆς ζωῆς, ἦσαν εὔθραστα. Διὰ τῆς σωμασκίας λοιπὸν ὄχι μόνον οἱ μῦς ἐνδυναμοῦνται, ἀλλὰ καὶ τὰ ὀστᾶ.

Παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Ἕλλησιν ἡ γυμναστικὴ ἦτον εἰς μεγάλην ὑπόληψιν· ἐπὶ τῶν Ὁμηρικῶν ἀκόμη χρόνων ἡ ἄσκησις τῶν μυῶν ἐθεωρεῖτο ὡς μέσον συντελεστικὸν πρὸς ἐνίσχυσιν τοῦ σώματος. Ἐφευρεταὶ τῆς τεχνικῆς γυμναστικῆς, τοῦ συντελεστικωτάτου τούτου μέσου πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος, ἐστάθησαν ὁ Ἴκκος καὶ ὁ Ἡρόδικος· ὁ τελευταῖος οὗτος, ἐπειδὴ διὰ τῆς σωμασκίας ἐθεράπευε πολλοὺς ἀνθρώπους ὑπὸ χρονίων νοσημάτων καὶ ἐπεξέτεινε τὴν ζωὴν πολλῶν ἀδυνάτων, κατηγορήθη ὑπὸ τῶν κατα-

φρονητῶν τῆς φυσικῆς ἀδυναμίας Ἑλλήνων ὡς διατηρῶν εἰς τὴν ζωὴν ἀνθρώπους ἀνωφελεῖς καὶ εἰς αὐτοὺς καὶ εἰς τὴν πατρίδα.

Οἱ Ἕλληνες βλέποντες ὅτι διὰ τῆς ἀσκήσεως τῶν μυῶν ἐγίνοντο οἱ ἄνθρωποι ὑγιεῖς κ.ι ἔζων πλειότερον, διέταξαν καὶ δημοσίους ἀγῶνας, εἰς οὓς κατήρχοντο καὶ οἱ θεοὶ ἀκόμη, οἱ δὲ νικῶντες ἐλάμβανον καὶ βραβεῖα καὶ ἐτιμῶντο. Εἰς τοὺς δημοσίους τούτους ἀγῶνας ἐπήδων, ἔρριπτον δίσκον ἢ ἀκόντιον, ἔτρεχον πεζοὶ ἢ ἔφιπποι ἢ ἐφ ἁμάξης κ.τ.λ. Ἡ ἀνδρεία, ἡ φιλοπατρία καὶ ἡ ἀρετὴ τῶν Σπαρτιατῶν, χρεωστοῦνται εἰς τὴν ὑπὸ τοῦ Λυκούργου διαταχθεῖσαν γυμναστικὴν καὶ λιτότητα.

Καὶ οἱ Ρωμαῖοι εἶχον εἰς μεγάλην ὑπόληψιν τὴν σωμασκίαν· εἶχον ἐν Ρώμῃ τὰς ἀγροτικὰς λεγομένας ἑορτὰς (Feste agrarie) καὶ τοὺς μεγάλους ἀγῶνας (Ludi magni). Εἰς τὰ γυμνάσια ταῦτα, εἰς ἃ γυμνασιάρχαι ἦσαν πάντοτε ἰατροί, ἐφοίτων καὶ νέοι καὶ ἄρχοντες καὶ στρατιῶται.

Κατὰ δυστυχίαν ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἀπώλεσεν ὅλην της τὴν βαρύτητα καὶ ἐλησμονήθη μάλιστα παντελῶς κατὰ τὸν μεσαιῶνα, κατὰ τὸν ὁποῖον ἐβασίλευον ἐν ταῖς ἰατρικαῖς σχολαῖς αἱ πολυφαρμακευτικαὶ ἰδέαι τῶν ἀλχημιστῶν καὶ τῶν Ἀράβων· ἐσχάτως ἀνέλαβεν πάλιν αὖτη τὴν ἀρχαίαν αὐτῆς εὔκλειαν καὶ δόξαν.

Ἡ ἐν Σουϊδίᾳ γυμναστικὴ θεωρεῖται τανῦν ὡς ἡ τελειοτέρα.

Ἡ ἄσκησις τῶν μυῶν αὐξάνει τὴν θερμότητα, ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας, καταναλίσκει μείζονα ὀξυγόνου ποσότητα, εὐκολύνει τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, διατηρεῖ ζωηρὰν τὴν κυκλοφορίαν τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων, ἐρεθίζει καὶ βοηθεῖ τὴν πέψιν, ζωπυροῖ καὶ ζωογονεῖ τὸν νοῦν. Μετριάζουσα δὲ τὸν ἐρεθισμὸν τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, καθίστησι τοὺς ἀνθρώπους σώφρονας καὶ ἐγκρατεῖς.

Ἡ ἐν καθαρῷ ἀέρι ἄσκησις τῶν μυῶν εἶναι τὸ καλήτερον προφυλακτικὸν μέσον κατὰ τῶν χοιράδων, φθίσεως, δυσπεψίας, δυσκοιλιότητος, παχύτητος, ὀλιγοαιμίας, χλωρώσεως, συμφορήσεως τοῦ ἐγκεφάλου, τῶν πνευμόνων καὶ τῶν αἱμορροΐδων.

Ὅπως ἡ περὶ ἧς ὁ λόγος ἄσκησις ἀποβῇ ὑγιεινὴ, δέον νὰ γίνηται πάντοτε ἐν καθαρῷ καὶ ἐλευθέρῳ ἀέρι, νὰ ᾖ δὲ οὐχὶ λίαν κοπώδης, ἀλλὰ ἀναλόγως τῶν δυνάμεων ἑκάστου. Οἱ παῖδες καλὸν εἶναι νὰ ἐξασκήσωσι τόν τε δεξιὸν καὶ εὐώνυμον βραχίονα.

Ἡ ὠφέλιμος διὰ δυνατόν τινα νέον κόπωσις δύναται ν' ἀποβῇ ὀλεθρία εἰς τοὺς γέροντας καὶ ἀδυνάτους κατ' ἐξοχὴν γυναῖκας.

Οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ἔχουσιν ἀνάγκην μείζονος ἀσκήσεως τοῦ σώματος, οἱ τῶν εὐκράτων ἐλάσσονος, οἱ δὲ τῶν θερμῶν ἔτι ἐλάσσονος.

Ἡ κατάχρησις τῆς ἀσκήσεως τῶν μυῶν, τοῦ κόπου δηλονότι καὶ τῶν κινήσεων, προξενεῖ ἀπ' ἐναντίας ἀδυναμίαν, ἰσχνότητα καὶ πυρετόν. Οἱ ὑποκείμενοι εἰς παρατεταμένους κόπους ὑπόκεινται εἰς ἀνευρίσματα καὶ ἄλλα ὀργανικὰ νοσήματα τῆς καρδίας καὶ τῶν ἀρτηριῶν, εἰς τὴν ἀτροφίαν τοῦ νωτιαίου μυελοῦ καὶ εἰς τὴν ἰσχιάδα. Τὰ ὀλέθρια ταῦτα ἀποτελέσματα

παρουσιάζονται ταχύτερον καὶ εὐκολώτερον εἰς τοὺς τρώγοντας ὀλίγην καὶ κακὴν τροφήν, καθὼς καὶ εἰς τοὺς μὴ δυναμένους νὰ κοιμηθῶσι τοὐλάχιστον ἑπτὰ ὥρας καθ' ἑκάστην.

Ἡ ἀκινησία τῶν μυῶν ἐπιφέρει τὴν ἀτροφίαν αὐτῶν, καὶ ἀναπτύσσει τὸ λυμφατικὸν σύστημα· σμικρύνουσα δὲ τὴν ἀναπνοὴν καὶ βραδύνουσα τὴν κυκλοφορίαν, ἀδυνατίζει τὴν πέψιν καὶ τὴν θρέψιν καθιστᾷ ἀτελῆ: ἐντεῦθεν ἡ χοιραδικὴ δυσκρασία καὶ ἡ φυμάτωσις. Αὕτη προσέτι, ἀδυνατίζουσα τὸν ἐγκέφαλον, παραλύει τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, ἀμβλύνει δηλονότι τὸν νοῦν καὶ ἐλαττοῖ τὴν μνήμην· « μέγιστον δὲ κακὸν εἰς τὴν τῆς ὑγείας φυλακὴν ἡ παντελῶς ἀργία καθέστηκεν, ὥς περ γε ἡ σύμμετρος κίνησις μέγιστον τῶν ἀγαθῶν (Πλούταρχος).

Ἡ παρατεταμένη ἀκινησία χαλαροῖ τὸν ἄνθρωπον καὶ παχύνει αὐτόν· τὰ κοιλιακὰ ὄργανα, κατ' ἐξοχὴν δὲ αἱ φλέβες ὑποφέρουσι πλειότερον: ἐντεῦθεν αἱ αἱμορροΐδες καὶ αἱ νόσοι τῶν οὐροποιῶν ὀργάνων. Οἱ μὴ κινούμενοι, ἐὰν διαμένωσιν εἰς μὴ εὐάερα μέρη, γρήγορα θὰ λυτρωθῶσιν ἐκ τῶν βασάνων τοῦ ἀπατηλοῦ ἐπὶ τῆς γῆς βίου.

Ἡ γινομένη μὲ ὑπόθεσίν τινα σωμασκία εἶναι ὑγιεστέρα καὶ ὠφελιμωτέρα. Αἱ βοτανικαὶ καὶ αἱ γεωλογικαὶ ἐκδρομαὶ, ἡ θήρα, ἡ κηπουρία ἑκατοντάκις εἰσὶν ὑγιέστεραι τῶν μεθοδικῶν καὶ γινομένων κατὰ τὴν αὐτὴν ὥραν καὶ εἰς τὰ αὐτὰ μέρη περιπάτων. Συγκρίνατε τὴν ζωηρότητα τῶν ὑπὸ ἐμπείρων γονέων ἀνατραφέντων τέκνων μὲ τὴν τῶν ἐν τοῖς ἰδιαιτέροις ἐκπαιδευτηρίοις χλωμῶν καὶ χαύνων νέων.

Αἱ γυναῖκες καὶ τὰ κοράσια, ἐπειδὴ περιπατοῦσιν ὀλίγον, καλὸν εἶναι νὰ μὴ μένωσιν εἰς τὰς οἰκίας των ἀργαὶ, ἀλλὰ ν' ἀναβοκαταβαίνωσι τὴν κλίμακα τῆς οἰκίας, νὰ σαρῶσι τὰ δωμάτια, ἀφ' οὗ ῥαντίσωσιν αὐτὰ, νὰ ζυμόνωσι, νὰ μαγειρεύωσι καὶ ν' ἀντλῶσιν ὕδωρ· διὰ τῶν οἰκιακῶν τούτων ἐργασιῶν ἐνισχύονται οἱ μῦς καὶ γίνονται ζωηρότεραι καὶ ὡραιότεραι. Ὁ θέλων νὰ βεβαιωθῇ πόσην βλάβην προξενεῖ εἰς τὰς γυναῖκας καὶ εἰς τὰ κοράσια ἡ ἀργία ἂς παρατηρήσῃ μετὰ προσοχῆς τὰς ἀβροδιαίτους γυναῖκας καὶ τὰ τρυφηλὰ κοράσια τῶν πόλεων, αἵτινες θεωροῦσι τὰ οἰκιακὰ ἔργα ὡς ἀνάξια πεπολιτισμένων καὶ εὐγενῶν κυριῶν· ἅπασαι αὗται εἰσὶ δύσμορφοι, κακῶς ἐσχηματισμέναι, καχεκτικαὶ, ἀδύνατοι καὶ ἀναιμικαί· ὦ γυναῖκες! μὴ παρασύρησθε ἀπὸ τὸν ὄλεθρον τῆς Εὐρωπαϊκῆς πολυτελείας καὶ τῆς ὑπερηφανείας, ἐὰν θέλητε νὰ ἔχητε παρειὰς ἐρυθρὰς καὶ καλὴν ὑγείαν. Ἐνθυμηθῆτε ὅτι ἡ σύζυγος τοῦ φρονιμωτάτου, ἐναρέτου καὶ ἐνδόξου Φωκίωνος ἐζύμονε μόνη της τὸν ἄρτον τῆς οἰκίας της. Ἔργον οὐδὲν ὄνειδος, λέγει ὁ Ἡσίοδος, ἀεργίη ὄνειδος.

Δὲν πρέπει νὰ ἐργαζώμεθα μίαν ἢ δύο ὥρας μετὰ τὴν τράπεζαν· οἱ ἀδύνατοι καὶ οἱ ἀναῤῥωνύμενοι δὲν πρέπει καὶ πρὸ τῆς τραπέζης νὰ κοπιάζωσι, διότι δὲν πέπτουσι καλῶς.

Τὸ ἱστᾶσθαι ἐπὶ πολὺ καὶ συνεχῶς ὀρθίους προδιαθέτει εἰς τὸ οἴδημα, εἰς τοὺς κιρσοὺς τῶν κνημῶν, εἰς τὰς πληγὰς τῶν κάτω ἄκρων, εἰς τὰς αἱμορ-

ῥοΐδας καὶ εἰς τοὺς κατάῤῥους τῆς μήτρας. Ἱστάμενοι ὄρθιοι, θέτομεν εἰς ἐνέργειαν ὀλίγους μόνον μῦς, πρὸ πάντων τοὺς τῶν κάτω ἄκρων, καθήμενοι δὲ τοὺς γλουτίους καί τινας ἄλλους· περιπατοῦντες ὅμως, ἅπαντας τοὺς μῦς τοῦ σώματος ἔχομεν ἐνεργοῦντας καὶ κινουμένους: Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται ὅτι διὰ τῆς βαδίσεως ἐνισχύομεν συγχρόνως ἅπαντας τοὺς μῦς.

Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι πρέπει μίαν ὥραν τοὐλάχιστον καθ' ἑκάστην νὰ περιπατῶσιν· οἱ τεχνῖται δὲ θὰ χάσωσι τίποτε ἐκ τῆς ἐργασίας των, διότι ἐπιστρέφοντες ἐκ τοῦ περιπάτου θὰ δουλεύσωσι μὲ περισσοτέραν ὄρεξιν καὶ θὰ ἐργασθῶσι πλειότερον καιρὸν, διότι θὰ ζήσωσι περισσότερον. Οἱ πνεύμονες πρέπει νὰ ὀφείλωσι μεγάλας χάριτας εἰς τοὺς περιπατοῦντας πόδας, οἵτινες ἀλλάζοντες θέσιν φέρουσι πάντοτε καθαρὸν καὶ νέον ἀέρα εἰς τὴν ἀναπνοήν.

Τὸ βάδισμα πρὸς ἄναντες ἢ κάταντες μέρος εἶναι καπιαστικὸν, διότι οἱ μῦς τῶν κάτω ἄκρων καὶ τοῦ κορμοῦ τίθενται εἰς μεγίστην ἐνέργειαν ὅπως διατηρήσωσι τὴν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος. Ἡ ἀνιοῦσα βάδισις εἶναι λίαν ἐπισφαλὴς εἰς τοὺς ἐκ χρονίων νοσημάτων τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων πάσχοντας.

Ὁ νέοι, οἱ δυνατοὶ, οἱ νευρικοὶ καὶ οἱ συνειθισμένοι ἀντέχουσι πλειότερον εἰς τὸ βάδισμα· οἱ δὲ παχεῖς, καθιστικοὶ καὶ ἔχοντες τὰ κοιλιακὰ των ὄργανα λίαν ἀνεπτυγμένα κουράζονται ταχέως.

Οἱ νικηφόροι στρατοὶ ἀντέχουσι πλειότερον εἰς τὸ περιπατεῖν ἐκ τῶν ἡττηθέντων. Ὁ Γαλλικὸς στρατὸς ἐπιστρέφων ἐκ Μόσχας μόλις ἠδύνατο νὰ περιπατῇ.

Τὸ περιπατεῖν δρομαίως εἶναι ὠφέλιμον εἰς τοὺς παῖδας καὶ νέους, πλὴν ἡ κατάχρησις τοῦ δρομᾶν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ φλογώσεις τῶν πνευμόνων, τῆς καρδίας, τοῦ ἥπατος, τῆς σπληνὸς, τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τὸν αἰφνίδιον θάνατον, ὡς ἔπαθεν ὁ φιλόπατρις Εὐκλῆς, ὅστις, ὅπως φέρῃ πρῶτος εἰς τοὺς συμπολίτας του Ἀθηναίους τὰ εὐαγγέλια τῆς ἐν Μαραθῶνι κατὰ τῶν Περσῶν νίκης, ἔδραμεν ἐκ τοῦ πεδίου τῆς μάχης μετὰ τοσαύτης βίας, ὥστε ἐξέπνευσεν ἅμα μετὰ τὸ εἰπεῖν τῇ πόλει « χαίρετε, χαίρομεν ».

Ἀγών (Sforzo).

Ὁ ἀγὼν, ὢν ἐργασία ὁρμητικὴ καὶ ὑπέρμετρος τῶν μυῶν, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἐντεροκήλην, ἀσφυξίαν, ἐξάρθρωσιν, ῥῆξιν τῶν μυῶν, τῶν ὀστῶν, τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων, τῆς μήτρας, τῆς οὐρήθρας, τῆς κύστεως, τῆς καρδίας καὶ τῆς ἀορτῆς· ὅθεν δὲν πρέπει νὰ ἀγωνίζηταί τις ὑπὲρ τὰς δυνάμεις του.

Πήδημα.

Τὸ πήδημα εἶναι ἐξάσκησίς τις τῶν μυῶν λίαν κοπώδης, διότι ἀπαιτεῖ συστολὴν λίαν ἐνεργητικὴν τῶν περισσοτέρων μυῶν τοῦ σώματος. Ὁ πη-

δῶν πρέπει νὰ πατῇ εἰς τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν, καὶ οὐδέποτε εἰς τὰς πτέρνας, διότι δύναται νὰ πάθῃ. Τολμηρά τινα πηδήματα ἐπέφερον κάταγμα τῶν ὀστέων, ἐξαρθρώσεις καὶ ῥῆξιν τῶν τενόντων, τοῦ διαφράγματος, τοῦ στομάχου, τῆς καρδίας καὶ τοῦ ἥπατος. Οἱ γέροντες εἶναι εὐκολώτερον νὰ πάθωσιν ἐκ τούτων, παρὰ οἱ νέοι καὶ οἱ παῖδες.

Χορός.

Οἱ ἠθικολόγοι τὰ ἐξ ἀμάξης εἶπον καὶ λέγουσι κατὰ τοῦ χοροῦ, θεωροῦντες αὐτὸν μέσον διαφθορᾶς τῶν ἠθῶν. Πραγματικῶς ὅπως γίνεται τανῦν ἐν Εὐρώπῃ καὶ εἰς τὰς πολιτισμένας πόλεις τῆς Ἀνατολῆς (πόσον κακῶς ἐννοοῦμεν τὸν πολιτισμόν!) δικαιοῦταί τις νὰ εἴπῃ πολλὰ κατ' αὐτοῦ, διότι ἀγρυπνοῦμεν, ἀναπνέομεν διεφθαρμένον καὶ κονισαλέον ἀέρα, πολυτρώγομεν πολλάκις καὶ διαφθείρομεν τὰ ἤθη μας.

Οἱ Ἕλληνες ἐχόρευον εἰς τὰς δημοτελεῖς πανηγύρεις, εἰς τὰ συμπόσια καὶ εἰς ἄλλας περιστάσεις· ἐχόρευον δὲ ὁτὲ μὲν ἀνὰ δύο, ὁτὲ δὲ πολλοὶ μαζῆ κυκλικῶς καὶ συνεχόμενοι διὰ τῶν χειρῶν. Ἐν μέσῳ τοῦ κυκλικοῦ χοροῦ, ἵσταντο οἱ μουσικοὶ παίζοντες τὰ ὄργανά των καὶ τραγῳδοῦντες, πολλάκις δὲ παρηκολούθουν τὸν σύροντα τὸν χορόν. Ὅταν δὲ ἐχόρευον ἀνὰ δύο, οἱ θεαταὶ ἐκρότουν τὰς χεῖρας, ἐνίοτε καὶ οἱ χορεύοντες ἔκαμνον τοῦτο. Ἀπαρχλλακτα χορεύουσι καὶ τανῦν εἰς τὴν Ἤπειρον, Θεσσαλίαν καὶ Μακεδονίαν.

Εἰς τόσην ὑπόληψιν εἶχον τοὺς χοροὺς οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἕνεκα τῆς ὠφελείας, ἣν ἔβλεπον εἰς τὴν ὑγείαν των, ὥστε ἀπετέλουν οὗτοι καὶ μέρος θρησκευτικῆς λατρείας. Μήπως οἱ τωρινοὶ Ἕλληνες δὲν χορεύουσιν εἰς τὰς θρησκευτικὰς πανηγύρεις;

Ἐν Σπάρτῃ, εἰς τὸν κυκλικὸν χορὸν κατὰ πρῶτον ἤρχοντο οἱ γέροντες, ὕστερον οἱ νέοι καὶ κατόπιν οἱ παῖδες, καὶ οἱ μὲν γέροντες τραγῳδοῦντες ἔλεγον:

Ἄμες ποκ' ἦμες ἄλκιμοι νεανίαι.
(Ὦ! ἤμεθα κ' ἡμεῖς ποτὲ ἀνδρεῖα παληκάρια!)

Οἱ δὲ νέοι:

Ἄμες δὲ γ' εἰμέν· ἢν δὲ λῇς, πεῖραν λάβε.
(Πλὴν τώρα εἴμεθα ἡμεῖς· δοκίμασον, ἂν θέλῃς).

Οἱ δὲ παῖδες:

Ἄμμες δέ γ' ἐσόμεθα πολλῷ κάρρονες.
(Ἡμεῖς δὲ θέλομεν φανῇ πολὺ καλήτεροί σας).

Ἐν Κρήτῃ, οἱ παλαιοὶ ἐχόρευον καὶ τὴν Πυῤῥίχην, εἶδος χοροῦ ἐνόπλου, ἐφευρεθέντος ὑπό τινος Κρητὸς Πυῤῥίχου καλουμένου· ὁ σκοπὸς τοῦ χοροῦ

τούτου ἦτο διὰ νὰ γυμνασθῶσιν οἱ νέοι εἰς τὰ ὅπλα καὶ ν' ἀδρωθῶσιν· ὁ σκοπὸς τοῦ Εὐρωπαϊκοῦ χοροῦ, βάλς καλουμένου, ποῖος εἶναι; εἶναι νὰ γυμνάζωνται οἱ νέοι καὶ αἱ νεάνιδες εἰς τὸν ἔρωτα καὶ νὰ χλωραίνωσιν!

Ὁ χορὸς ὁ ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι γινόμενος εἶναι ἄσκησίς τις τῶν μυῶν λαμπρά. Λίαν ἐπαινετοὶ εἰσὶν οἱ παρ' ἡμῖν ἐν τοῖς γάμοις, πανηγύρεσι καὶ ἄλλαις διασκεδάσεσι συνειθισμένοι χοροὶ ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι. Κατὰ δυστυχίαν ὅμως οἱ ἐρχόμενοι ἐκ τῆς ἑσπερίας Εὐρώπης, θέλοντες νὰ παραστήσωσιν ἑαυτοὺς πεπολιτισμένους, μορφωμένους καὶ δὲν ἠξεύρω τί ἄλλο, χλευάζουσι τοὺς Ἑλληνικοὺς χοροὺς καὶ προτιμῶσι τοὺς Εὐρωπαϊκούς. Οἱ λαοὶ τῆς Ἀνατολῆς, παραλαμβάνοντες παρὰ τῶν λαῶν τῆς Δύσεως τὰς τῶν προγόνων των τέχνας καὶ ἐπιστήμας, δέον νὰ μὴ παραδεχθῶσι τυφλοῖς ὄμμασιν ἅπαντα τῶν Εὐρωπαίων τὰ ἤθη καὶ ἔθιμα, ἐὰν θέλωσι νὰ εὐημερήσωσι καὶ νὰ προκόψωσιν.

Αἱ ἔγκυοι γυναῖκες πρέπει νὰ ἀπέχωσι τοῦ χορεύειν, καθὼς καὶ ἐκεῖναι, αἵτινες ἔχουσι τὰ ἔμμηνά των.

Οἱ χοροί, οἵτινες κουράζουσι, δὲν εἶναι ὑγιεινοί, ἢ μᾶλλον εἰπεῖν, ὁ χορεύων δὲν πρέπει νὰ κουράζηται πολύ.

Κολύμβησις.

Οἱ Ρωμαῖοι, ὅταν ἤθελον νὰ ὀνομάσωσι τινὰ βάρβαρον καὶ ἀμαθῆ, ἔλεγον: Ἀγνοεῖ νὰ ἀναγινώσκῃ καὶ νὰ κολυμβᾷ.

Ἡ κολύμβησις εἶναι ἄσκησίς τις τῶν μυῶν καλή· ὁ κολυμβῶν ὠφελεῖται προσέτι ἐκ τῆς τονικῆς ἐνεργείας τῶν ψυχρῶν γλυκέων ὑδάτων καὶ τῆς κυμάνσεως τῶν ἁλμυρῶν, ὡς θέλομεν ἴδει εἰς τὸ περὶ λουτρῶν. Ὁ κολυμβῶν πρέπει νὰ εὔγῃ τοῦ ὕδατος, ἅμα ὡς ἔλθῃ μικρὰ κούρασις.

Θήρα.

Τὸ κυνήγιον εἶναι ὠφέλιμον εἰς τὴν ὑγείαν. Πρέπει ὅμως ὁ κυνηγῶν ν' ἀποφύγῃ ὅσον εἶναι δυνατὸν τὴν ὑγρασίαν καὶ τὴν πολλὴν κόπωσιν. Εἰς τὸ κυνήγιον ἐξασκοῦνται οἱ μῦς, ἡ ὅρασις, ἡ ἀκοὴ καὶ ἡ φωνή, οἱ δὲ πνεύμονες χορτάζουσιν ἀέρος.

Ἐσχάτως τινὲς κατέκριναν τὴν θήραν λέγοντες ὅτι προδιαθέτει τὸν ἄνθρωπον εἰς τὰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ ἀποπληξίαν. Οἱ κύριοι οὗτοι ἤθελον ἴσως νὰ εἴπωσι περὶ τῆς καταχρήσεως τῆς θήρας κατὰ τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν, καθ' ἣν πᾶσα κόπωσις εἶναι κινδυνώδης, καὶ ἡ ἐκκένωσις τῶν κόπρανων ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίᾳ δύναται νὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἀποπληξίαν.

Πολλαὶ μελαγχολίαι, ὑποχονδρίαι, ἔρωτες κ.τ.λ. ἰάθησαν διὰ τοῦ κυνηγίου.

Ὁπλομαχία (escrime).

Ἡ ὁπλομαχία, ἡ γύμνασις δηλονότι τῆς χρήσεως τῶν ὅπλων, λέγει ὁ Fleury, τίθησιν εἰς κίνησιν ὅλον τὸ μυῶδες σύστημα, γίγνεται ὅθεν δῆλον, ὅτι αὕτη εἶναι λίαν ὑγιεινὴ καὶ παράγει λαμπρὰ ἀποτελέσματα.

Σφαιριστήριον (μπιλιάρδο).

Ὁ παίζων τὸ σφαιριστήριον κινεῖ ἀρκετοὺς μῦς. Τὸ παιγνίδιον τοῦτο εἶναι λίαν ὠφέλιμον, ὅταν γίνηται ἐν εὐαέροις δωματίοις. Ἐν τοῖς καφενίοις συνήθως ὁ ἀὴρ εἶναι διεφθαρμένος ἐκ τῆς ἀναπνοῆς τῶν ἀνθρώπων, καπνοῦ τῆς νικοτιανῆς καὶ ἀερίου (gas) ἢ πετρελαίου, διὰ τοῦτον τὸν λόγον πολλοὶ βλάπτονται μᾶλλον παρὰ ὠφελοῦνται. Παρατηρήσατε πόσον εἰσὶ χλωμοὶ νέοι τινὲς, οἵτινες σκοτόνουσι μὲ μεγίστην βλάβην τοῦ μέλλοντός των καὶ τῆς ὑγείας των τὰς πλείστας ὥρας τῆς ἡμέρας εἰς τοιαῦτα καφενεῖα παίζοντες ἢ τὸ σφαιριστήριον, ἢ τὸν ἄβακα, ἢ τὰ χαρτία.

Οἱ καφεπῶλαι, ἐὰν ἀγαπῶσι καὶ οἱ ἴδιοι τὴν ζωήν των, πρέπει ν' ἀνοίγωσι τὰ παράθυρα τῶν καφενείων των συνεχῶς.

Διάφορα παίγνια.

Τὰ διάφορα παίγνια, ἅτινα μεταχειρίζονται οἱ παῖδες πρὸς διασκέδασιν, εἰσὶ λίαν ὑγιεινὰ καὶ ἐπιφέρουσι λαμπρὰ ἀποτελέσματα. Τὸ παίγνιον μὲ τὰς ἀμάδας, μὲ τοὺς ἀστραγάλους, μὲ τὸ τόπι κ.τ.λ. εἰσὶν ὠφελιμώτατα· Τὰ παιγνίδια ταῦτα ἔπαιζον καὶ οἱ παῖδες τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων. Ἡ θυγάτηρ τοῦ βασιλέως Ἀλκινόου Ναυσικάα ἔπαιζε συνεχῶς τὸ τόπι, διότι ἠγάπα τὸ παίγνιον τοῦτο. Ὁ Πάτροκλος παίζων τοὺς ἀστραγάλους μετὰ τοῦ Κλυσωνύμου ἐφόνευσεν αὐτόν.

Ὅσα παίγνια κινοῦσιν ἐν εὐκολίᾳ τὸν ἱδρῶτα πρέπει ν' ἀπαγορεύωνται. Ὅσα ἀπαιτοῦσι προσοχὴν καὶ πολὺ ὀλίγας ὁμιλίας, καθὼς ἠντάμα, τὸ σαντρίκιον καὶ ὁ δομινὸς δὲν εἶναι ὑγιεινά. Τὰ χαρτοπαίγνια καὶ ὁ ἄβαξ (ταῦλι) δὲν εἶναι τόσον βλαπτικά, ὅταν παίζωνται ὀλίγον (α).

Εἰς Τρίκκαλα ἔχουσιν οἱ νέοι συνήθειαν νὰ παίζωσι βορειοδυτικῶς τῆς πόλεως παρὰ τὸν ποταμὸν κατὰ τὰς Κυριακὰς καὶ ἑορτὰς ἀπὸ τὰς 7 Τουρκιστὶ μέχρι τῆς δύσεως σχεδὸν τοῦ ἡλίου. Ἡ συνήθεια αὕτη συντελεῖ ἀρ-

(α) Τινὲς ἕνεκα τῶν παιγνιδίων τούτων δὲν οὐροῦσιν ἐγκαίρως. Ἡ συσσώρευσις πολλῶν οὔρων παράγει πολλάκις χαλάρωσιν τῆς οὐροδόχου κύστεως, παράλυσιν, λιθίασιν, ἐρεθισμὸν, κ.τ.λ. δέον ὅθεν ν' ἀποβάλλωνται τὰ οὖρα ἀμέσως καὶ νὰ μὴ περιμένωμεν νὰ τελειώσῃ τὸ παίγνιον ἢ ἄλλη ὑπόθεσις.

κετὰ εἰς τὴν ὑγείαν, καὶ εὐχῆς ἔργον ἤθελεν εἶσθαι νὰ μὴ διακοπῇ οὐδέποτε καὶ νὰ τὴν μιμηθῶσι καὶ ἄλλαι πόλεις.

Καλὸν εἶναι καὶ οἱ ἄνδρες νὰ παίζωσιν ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι μὲ τὰ παιδία ἢ μεταξύ των· ὁ ψέγων τὴν συνήθειαν ταύτην εἶναι ἀνόητος. Πολλοὶ γραφεῖς, ἔμποροι, ὑπάλληλοι, νομικοί, διδάσκαλοι καὶ πλούσιοι κύριοι δὲν ἤθελον ὑποφέρει ὑπὸ δυσπεψίας, αἱμορροΐδων καὶ ἄλλων ἐνοχλήσεων, ἐὰν ἔπαιζον μίαν τοὐλάχιστον ὥραν καθ' ἑκάστην. Πολλοὶ πατέρες ἤθελεν εἶσθαι ὑγιέστεροι καὶ εὐτυχέστεροι ἐν τῷ κόλπῳ τῆς οἰκογενείας των, ἐὰν ἔπαιζον μετὰ τῶν υἱῶν των.

Ἱππασία.

Ἡ ἱππασία εἶναι λίαν ὠφέλιμος εἰς τὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων. Εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν εἶναι λαμπρὸν προφυλακτικὸν μέσον, καθὼς καὶ εἰς τοὺς πάσχοντας ἀπ' αὐτὴν εἶναι ἄριστον θεραπευτικόν.

Αὕτη εἶναι καλὴ εἰς τοὺς καθεστηκότας ἀμφοτέρων τῶν φύλων, εἰς τοὺς σκεπτικοὺς, εἰς τοὺς πολυφρόντιδας, εἰς τοὺς τρώγοντας πολὺ καὶ εἰς τοὺς ἐγειρομένους τῆς κλίνης μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου.

Ἡ ἱππασία εὐκολύνει τὰ ἔμμηνα, ὅθεν αἱ ἔχουσαι ἄφθονα ἔμμηνα ἢ οὐδόλως, ἢ πολλὰ ὀλίγον πρέπει νὰ ἱππεύωσιν. Αἱ ἔγκυοι γυναῖκες δὲν πρέπει νὰ ἱππεύωσιν οὐδόλως.

Ἡ ἱππασία ἐρεθίζει τὴν ὄρεξιν, ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας, καὶ ἐν γένει ὅλον τὸν ὀργανισμὸν, διότι μᾶς κάμνει ν' ἀναπνέωμεν μείζονα ποσότητα ὀξυγόνου.

Ἡ κατάχρησις τῆς ἱππασίας προξενεῖ τὴν χρονίαν ἰσχιάδα, τὴν δυσκοιλιότητα, τὰς αἱμορροΐδας καὶ βλάβας τινὰς τῆς μήτρας, ὡς παρατηρεῖται εἰς τοὺς ταχυδρόμους καὶ εἴς τινας γυναῖκας, αἵτινες ἔχουσι μανίαν νὰ ἱππεύωσι καθ' ἑκάστην διὰ πολλὰς ὥρας.

Ἀμαξοφορία.

Ὁ ἐφ' ἁμάξης περίπατος ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἶναι καλὸς εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας καὶ ἀδυνάτους, πρέπει ὅμως νὰ γίνηται μετὰ τὸ γεῦμα καὶ ἐν ἀκονιόρτοις τόποις.

Ἐν καιρῷ τῆς κυοφορίας αἱ γυναῖκες, εἴπομεν, ὅτι δὲν πρέπει νὰ ἱππεύωσι, καλὸν εἶναι λοιπὸν αἱ ἔχουσαι πλουσίους ἄνδρας ἔγκυοι νὰ ἐξέρχωνται εἰς περίπατον ἐφ' ἁμάξης, αἱ δὲ λοιπαὶ ἐπὶ τῶν ἰδίων των ποδῶν.

Φώνησις.

Ὅταν τις τραγῳδῇ, ὅταν ἀναγινώσκῃ μεγάλῃ τῇ φωνῇ, ὅταν ψάλλῃ ἢ ὁμιλῇ ὁ λάρυγξ, οἱ πνεύμονες καὶ τὸ διάφραγμα ὑφίστανται διαφόρους κινήσεις. Διὰ τῶν διαφόρων τούτων κινήσεων ἰσχυροποιοῦνται οἱ πνεύμονες, ὁ λάρυγξ κ.τ.λ. καὶ ἀποκαθίσταται ὁ θώραξ δυνατὸς καὶ εὐρύχωρος.

Αἱ διάφοροι αὗται φωνήσεις ἐπηρεάζουσι καὶ τὴν πέψιν, διότι καὶ ὁ στόμαχος, κείμενος ἀμέσως ὑπὸ τὸ διάφραγμα, ὑφίσταται καὶ αὐτὸς κάποιας κινήσεις. (Ἴδε πλειότερα περὶ φωνήσεως εἰς τὸ περὶ πνευμονικῆς γυμναστικῆς).

Πλοῦς.

Διὰ τοὺς μὴ ὑποφέροντας εἰς τὴν θάλασσαν ὁ πλοῦς συντείνει εἰς τὴν εὐτροφίαν, ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας καὶ βελτιοῖ τὴν ὑγείαν. Οὗτος εἶναι κατάλληλος εἰς τοὺς φθισικοὺς, εἰς δὲ τοὺς προδικτεθειμένους εἰς αὐτὴν εἶναι λίαν ὠφέλιμος.

Οἱ ὑποφέροντες ὑπὸ ἐμετοῦ εἰς τοὺς πλόας βλάπτονται καὶ ἰσχναίνουσιν ἅμα ὡς πατήσωσιν εἰς τὴν ξηράν, εὐχαριστοῦσι τὸν ὕψιστον Θεὸν καὶ καταρῶνται καὶ τὴν θάλασσαν καὶ τὰ πλοῖά της.

Ἔνιοι ὑποφέρουσι μόναν δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας, ὕστερον ἐξοικειοῦνται. Ὅπως ὑποφέρωμεν ὀλιγώτερον ἐκ τοῦ ἐμετοῦ εἰς τοὺς πλόας, πρέπει νὰ μένωμεν ἐπὶ τοῦ καταστρώματος, ἔχοντες τὸ πρόσωπον πρὸς τὸν ἀέρα, καὶ κάμνοντες ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν βαθείας εἰσπνοάς· δέον προσέτι νὰ μένωμεν ἀκίνητοι, ὁ δὲ στόμαχος ἡμῶν νὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην τροφὴν μετὰ τῆς συνήθους ποσότητος τοῦ οἴνου. Ὁ Guiot συμβουλεύει νὰ θέσωμεν μεταξὺ τῶν σκελῶν βακτηρίαν τινά, ὡς κάμνουσιν οἱ παῖδες, καὶ νὰ τρέχωμεν ἐπὶ τοῦ καταστρώματος μιμούμενοι τὸν τριποδισμὸν τοῦ ἵππου. Ἡ πρᾶξις αὕτη θὰ δώσῃ βεβαίως εἰς ἅπαν τὸ πλήρωμα μεγάλην καὶ δικαίαν ἀφορμὴν γέλωτος, ὀλίγην δὲ ἴσως ὠφέλειαν κατὰ τοῦ ἐμετοῦ.

Καλὸν εἶναι, ἵνα μὴ ὑποφέρωμεν πολὺ ἐκ τοῦ ἐμετοῦ, νὰ τραγωδήσωμεν, καὶ νὰ ὁμιλήσωμεν πολύ. Ἡ ἀερώδης λεμονάδα, ὁ θειϊκὸς αἰθὴρ ἀπὸ 20—40 σταγόνων καὶ τὸ χλωροφόρμιον ἀπὸ 5—10 σταγόνων ἐν ζαχαρώδει ὕδατι μεγάλως ὠφελοῦσιν εἰς τὸν θαλάσσιον ἐμετόν. Ὁ καφὲς, τὸ τσαΐ καὶ τὰ γλυκὰ πνευματώδη ποτὰ αὐξάνουσιν αὐτόν. Οἱ ὑποφέροντες πρέπει νὰ τρώγωσι ζωϊκὴν τροφὴν καὶ ἐρεθιστικήν. Αἱ φυτικαὶ οὐσίαι, τὸ γάλα καὶ ἡ δύσπεπτος τροφὴ αὐξάνουσι τὸν ἐμετόν. Ἡ λεμονάδα καὶ ἡ πορτογαλλάδα εἶναι καλὰ εἰς τὰ μικρὰ μόνον ταξείδια, εἰς τὰ μεγάλα ὅμως, ὡς ἐκ τῆς παρατεταμένης χρήσεως, ἀδυνατίζουσι τὸν στόμαχον καὶ αὐξάνουσι τὸν ἐμετόν.

Ἐντρίψεις.

Ὁ Ἱπποκράτης, ὁ Γαληνὸς καὶ ἄλλοι ἀρχαῖοι ἰατροὶ συνεβούλευον τὰς ἐντρίψεις πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας, πολλάκις μάλιστα μετεχειρίζοντο αὐτὰς καὶ πρὸς θεραπείαν νόσων τινῶν. Καὶ τὴν σήμερον ὁ Ἑλληνικὸς λαὸς μεταχειρίζεται τὰς ἐντρίψεις κατά τινων ἐξογκωμάτων καὶ πόνων, προερχομένων ἐκ περιψύξεως.

Αἱ χάριν τῆς ὑγείας ἐντρίψεις πρέπει νὰ γίνωνται διὰ μαλλίνου ὑφάσματος ἢ σπίγγου. Αὗται αὐξάνουσι τὴν θερμότητα τοῦ σώματος, διευκολύνουσι τὴν ἄδηλον διαπνοὴν καὶ ἐπιφέρουσι τόνον· αὐξάνουσι δὲ τὴν ὄρεξιν γινόμεναι διὰ τῆς χειρὸς ἐπὶ τῆς κοιλίας. Καλὸν εἶναι, ὁσάκις ἀλλάζωμεν τὰ φορέματα, νὰ τρίβωμεν ὅλον μας τὸ σῶμα διὰ τῆς φλανέλλας. Ἐκεῖνοι δὲ οἵτινες δὲν εὐκαιροῦσι νὰ κάμνωσι τακτικὸν περίπατον, δέον νὰ κάμνωσι τοῦτο συνεχέστερον.

Ἡ γυμναστικὴ τοῦ Ling συνίσταται εἰς μεθοδικὰς ἐντρίψεις ἐπὶ διαφόρων μυῶν. Ὁ Lleury διὰ τῶν μεθοδικῶν τούτων ἐντρίψεων μετὰ τῆς ὑδροθεραπείας ἐπέφερεν ὄχι ὀλίγας ὠφελείας εἰς τὴν θεραπείαν τῶν ἀγκυλώσεων, τῶν χρονίων ῥευματισμῶν, τῆς μυώδους ἀτροφίας καὶ τινων παραλύσεων.

Θαλάμιος γυμναστική.

Ὅσοι δὲν κινοῦσι τοὺς μῦς των διὰ νὰ κερδαίνωσι τὸν ἄρτον των, ὅσοι περιπατοῦσιν ὀλίγον, ὅσοι ἔχουσιν ἐπαγγέλματα καθιστικὰ, ὅσοι εἶναι καταδεδικασμένοι εἰς φυλακὰς κ.τ.λ. ἂς κάμνωσιν ἐντὸς τοῦ δωματίου των τὰς ἑξῆς κινήσεις τοῦ σώματος. Ἡ ἄσκησις αὕτη τῶν μυῶν καλεῖται θαλάμιος γυμναστική.

Αἱ κυριώτεραι θαλάμιοι κινήσεις εἰσὶν αἱ ἑξῆς:

Κίνησις τῆς κεφαλῆς πρὸς τὰ ἐμπρὸς, πρὸς τὰ ὄπισθεν, δεξιὰ καὶ ἀριστερά.

Ὕψωσις τῶν ὤμων.

Κίνησις τῶν βραχιόνων κυκλικὴ, πρὸς τὰ κάτω, πρὸς τὰ ἄνω, πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ πρὸς τὰ ὄπισθεν, ἢ σχηματιζόντων ἓν μεγάλον 8.

Ὕψωσις τῶν βραχιόνων εἰς τὰ πλάγια τῆς κεφαλῆς καὶ κατάβασις αὐτῶν εἰς τὰ πλάγια τοῦ σώματος. Τοῦτο νὰ γίνῃ ταχέως.

Τρίψις τῶν χειρῶν, ὡς τρίβομεν αὐτὰς ἐν καιρῷ ψύχους.

Κάμψις (λύγισμα) τοῦ σώματος δεξιὰ καὶ ἀριστερά.

Κίνησις τοῦ σώματος ὡσανεὶ ἔχουσι κνισμὸν μεταξὺ τῶν ὠμοπλατῶν.

Κίνησις περίστροφος τοῦ σώματος χωρὶς νὰ κινήσωσι τοὺς πόδας.

Κίνησις τῶν σκελῶν ὡς τῶν βραχιόνων.

Κάμψις τῶν ποδῶν.

Κάθισμα καὶ σήκωμα ἐναλλάξ.

Νὰ παίξωσι τὴν βακτηρίαν κατὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους τρόπους κρατοῦντες αὐτὴν μὲ τὰς δύο χεῖρας.

Νὰ μιμηθῶσι τὸν πριονίζοντα.

Νὰ μιμηθῶσι τὸν θερίζοντα.

Νὰ μιμηθῶσι τὸν κόπτοντα ξύλα.

Νὰ μιμηθῶσι τὸν τριποδισμὸν τοῦ ἵππου χωρὶς νὰ ὑπάγωσιν ἐμπρός.

Διὰ τῶν διαφόρων τούτων κινήσεων δυνάμεθα νὰ θέσωμεν εἰς ἐνέργειαν ἅπαντας σχεδὸν τοὺς μῦς τοῦ σώματος ἡμῶν, πλὴν ὅσῳ καὶ ἂν διευθυνθῶσι καλῶς αἱ μεθοδικαὶ αὗται κινήσεις, οὐδέποτε δύνανται ν' ἀντικαταστήσωσι τὸν περίπατον, τὰς διαφόρους ἐκδρομὰς, τοὺς Ἑλληνικοὺς χορούς, τὴν ὁπλομαχίαν κ.τ.λ. δέον λοιπὸν νὰ γίνωνται αὗται εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις, ὡς εἴπομεν.

ΜΕΡΟΣ ΟΓΔΟΟΝ.

Εἰς τὸ μέρος τοῦτο γενήσεται λόγος περὶ ὑγιεινῆς τοῦ δέρματος, περὶ λουτρῶν, περὶ δημοσίων λουτρῶν καὶ πλυντηρίων, περὶ κοσμητικῶν, περὶ ὀνύχων, περὶ τριχῶν καὶ περὶ τοῦ πώγωνος.

Ὑγιεινὴ τοῦ δέρματος.

Ὁ σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς τοῦ δέρματος δὲν εἶναι μόνον νὰ καθαρίσωμεν αὐτὸ ἐκ τοῦ ἐπ' αὐτοῦ μένοντος μέρους ἱδρῶτος, ἀτμῶν καὶ ἀερίων, ἀλλὰ νὰ διατηρήσωμεν ἐλευθέραν καὶ ἰσοδύναμον τὴν κυκλοφορίαν τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων ἐν ὅλῃ τῇ ἐπιφανείᾳ αὐτοῦ, νὰ ἐρεθίσωμεν καὶ διατηρήσωμεν ἁρμονικήν τινα ἐλευθέραν διαπνοὴν, καὶ νὰ κωλύωμεν τὴν ἐπαφὴν τῶν δυναμένων ν' ἀπορροφηθῶσιν ἐπιβλαβῶν ὑλῶν.

Ἐξ ὅλης τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος ἐξατμίζονται ἀδιακόπως ἀέρια καὶ ἀτμοὶ διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς, οἱ δὲ ἱδροποιοὶ ἀδένες, οἵτινές εἰσι διεσπαρμένοι εἰς ἅπασαν τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος, ἐκκρίνουσι τὸν ἱδρῶτα. Ὁ Krause λέγει, ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν ἱδροποιῶν τούτων ἀδένων τοῦ σώματος ἡμῶν ἀναβαίνει εἰς **2,400,000**.

Ὁ Seguin ἐλογίσατο τὰς διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἀπωλείας τοῦ δέρματος εἰς 1]67 τοῦ βάρους τοῦ σώματος, σχεδὸν τὸ διπλοῦν ἀφ' ὅτι ἀπόλλυνται διὰ τῶν πνευμόνων. Ὁ δὲ Valentin λέγει, ὅτι αἱ ἀπώλειαι τῆς δερμικῆς διαπνοῆς εἰσὶν ὡς πρὸς τὰς τῶν πνευμόνων, ὡς ὁ 3:2 πλὴν αὗται διαφέρουσι κατὰ τοὺς ἀνθρώπους καὶ διαφόρους ἄλλας περιστάσεις. Ἰδοὺ τὸ ἐξαγόμενον τῶν περὶ τούτου πειραμάτων τοῦ Weyrich. Ὁ καφὲς, τὸ τσάϊ, τὰ πνευματώδη ποτὰ, ἡ σκέψις, ἡ κίνησις, ὁ σιναπισμὸς, αἱ διὰ τοῦ θερμοῦ ἐλαίου ἐντρίψεις, καὶ τὸ ἐπὶ πέντε λεπτὰ διά τινος μαλακῆς ψήκτρας τρίψιμον, αὐξάνουσι τὴν ἄδηλον διαπνοήν· αὐξάνει προσέτι αὕτη μετὰ τὴν τράπεζαν, εἰς ἀραιωμένην ἀτμοσφαῖραν, κατὰ τοὺς θερμοὺς μῆνας καὶ τὰς αἰθρίας ἡμέρας. Ἡ ἄδηλος διαπνοὴ εἶναι ἐνεργητικωτέρα κατὰ τὴν πρωΐαν καὶ μεσημβρίαν, καθὼς καὶ ἐν καιρῷ νυκτός. Ἡ χιὼν καὶ ὁ πάγος ἐν πρώτοις ἐλαττοῖ αὐτὴν, ὕστερον δὲ τὴν αὐξάνει.

Περιττὸν νὰ εἴπωμεν, ὅτι τὰ τοῦ Weyrich πειράματα μεγάλως ἐνδιαφέρουσι τῇ ὑγιεινῇ καὶ τῇ θεραπευτικῇ.

Πολλαὶ ὕλαι ἀπορρόφῶνται διὰ τοῦ δέρματος Φαίνεται ὅτι τὸ ὕδωρ δὲν ἀπορρόφᾶται εἰμὴ ἐὰν παραταθῇ ἡ ἐπαφή. Τὸ τερεβίνθιον ἔλαιον, ὁ αἰθὴρ, τὸ χλωροφόρμιον καὶ πολλὰ ἄλλα αἰθέρια ὑγρὰ ἀπορρόφῶνται εὐκόλως. τοῦ λίπους ἡ ἀπορρόφησις γίνεται εὐκόλως, διὰ τοῦτον τὸν λόγον εἰσάγομεν εἰς τὸν ὀργανισμὸν, ὅταν ᾖναι ἀνάγκη, τὸν ὑδράργυρον, τὸ ἰώδιον καὶ ἄλλα φάρμακα δι' αὐτοῦ.

Τὸ δέρμα εἶναι κάτοπτρον τῆς ὑγείας ἡμῶν. Τὰ πάθη καὶ αἱ συγκινήσεις τῆς ψυχῆς προδίδονται διὰ τοῦ δέρματος. Ὁ πόνος καὶ ὁ φόβος ὠχριᾷ αὐτό.

Ἀνέκαθεν ἡ καθαριότης τοῦ δέρματος ἐθεωρεῖτο ὡς μέσον συντελεστικὸν πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος, καὶ ἡ θρησκεία ἡμῶν ἐπιδάλλει αὐτὴν εἰς ὅλας τὰς ἱερὰς πράξεις. Ὁ θέλων λοιπὸν νὰ χαίρῃ ὑγείαν καὶ νὰ ᾖναι πλησίον τοῦ καθαρωτάτου Θεοῦ πρέπει νὰ διατηρῇ τὸ δέρμα του καθαρὸν διὰ λούσεων.

Ἡ ἐλάττωσις καὶ ἡ ἐπίσχεσις τῆς ἀδήλου διαπνοῆς παράγει σπουδαῖα χρόνια νοσήματα. Οἱ ἔχοντες τὸ δέρμα των ἀκάθαρτον εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἰσχνοί, τὸ φαινόμενον τοῦτο παρατηρεῖται καὶ εἰς τὰ ζῶα. Ἡ αἰφνιδία ἐπίσχεσις τοῦ ἱδρῶτος ἐπιφέρει βαρυτάτας νόσους, οἷον νευραλγίας, ρευματισμοὺς,, δυσεντερίαν κ.τ.λ. Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τοιούτων νόσων πρέπει νὰ λούωμεν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸ σῶμά μας διὰ νὰ καθαρίσωμεν αὐτὸ ἐκ τοῦ οἰσύπου (λέρας), ὅστις, ἐμφράττων τοὺς πόρους τοῦ δέρματος, ἐλαττοῖ τὴν ἄδηλον διαπνοήν.

Ἱδρωμένοι δὲν πρέπει νὰ ἱστάμεθα εἰς ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ μέρη, κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν διάκρισιν τῶν ἀνέμων ἢ τῶν διαφόρων ρευμάτων τοῦ ἀέρος, διότι κωλύεται αἰφνιδίως ὁ ἱδρώς.

Χρέος ἑνὶ ἑκάστῳ εἶναι νὰ πλύνῃ καθ' ἑκάστην πρωΐαν τὸ πρόσωπον καὶ τὰς χεῖρας μετὰ δροσεροῦ ὕδατος κατὰ τὸν χειμῶνα, μετὰ ψυχροῦ κατὰ τὸ θέρος. Οὐδέποτε πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα τὸ θερμὸν ὕδωρ, διότι ἀδυνατίζει καὶ ὠχριᾷ τὸ δέρμα. Ἰδοὺ διατί ὅσοι νίπτονται μὲ θερμὸν ὕδωρ ἔχουσι τὸ πρόσωπον ὠχρὸν, ὅσοι δὲ διὰ ψυχροῦ ἢ δροσεροῦ, ζωηρὸν καὶ ἀνθηρόν.

Πολλοὶ νιπτόμενοι ἐπιχύνουσιν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς των ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ βρέχουσιν αὐτὴν διὰ πολλοῦ ὕδατος. Ἡ πρᾶξις αὕτη εἶναι ἐπιζήμιος τῇ ὑγείᾳ, καλὸν ὅθεν εἶναι νὰ παύσῃ ἡ συνήθεια αὕτη, ἢ νὰ βρέξωσιν ὀλίγον τὰς τρίχας.

Ἅπαξ τῆς ἑβδομάδος πρέπει νὰ πλύνωμεν τὸν λαιμὸν, τοὺς πόδας, τὰ γεννητικὰ ὄργανα, τὸ περίνεον καὶ τὰς μασχάλας, διότι διὰ τῶν χωρῶν τούτων ἐξατμίζονται καὶ πλειότεραι καὶ βρωμερώτεραι ὕλαι. Ἡ ἀπόλουσις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων εἶναι ἀναγκαῖα εἰς μὲν τὸν ἄνδρα πρὸς διατήρησιν καὶ ἐνίσχυσιν τῆς λειτουργίας των, εἰς δὲ τὴν γυναῖκα πρὸς

καθαρισμὸν ἐκ τῶν φυσικῶν ἀποκρίσεων, τοῦ σπέρματος καὶ τῶν ἐμμήνων τοῦ λαβυρίνθου τούτου τοῦ ἔρωτος.

Οἱ θέλοντες νὰ ἔχωσι τοὺς πόδας των θερμοὺς, καὶ νὰ προφυλάξωσιν αὐτοὺς ἐκ τῶν τύλων πρέπει νὰ τοὺς πλύνωσι δι' ὕδατος δροσεροῦ.

Ἀπό τινος καιροῦ ἤρχισάν τινες νὰ λούωνται καθ' ἑκάστην πρωΐαν μεθ' ὕδατος ψυχροῦ (ἀπὸ 8—12°)· ἡ συνήθεια αὕτη διὰ μὲν τοὺς ὑγιεῖς εἶναι καλλίστη, διὰ δὲ τοὺς ρευματικοὺς καὶ ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν φθίσιν εἶναι ὀλεθρία. Ἰδοὺ πῶς γίνεται ἡ λοῦσις αὕτη:

Ἀφ' ἑσπέρας θέτομεν τέσσαρας ἢ πέντε δακτύλους ὕδατος εἰς καδίσκον τινὰ καὶ δύο μεγάλους σπόγγους· ἐγερθέντες τοῦ ὕπνου, ἐμβαίνομεν γυμνοὶ εἰς τὸ λουτήριον τοῦτο καὶ λαμβάνοντες εἰς τὰς δύο ἡμῶν χεῖρας τοὺς δύο ποτισθέντας σπόγγους, πλύνομεν μετὰ ταχύτητος ἅπαν τὸ σῶμά μας, ἀρχίζοντες ἀπὸ τοὺς ὤμους. Ἡ πρᾶξις αὕτη ἐπαναλαμβάνεται δὶς, τρὶς ἢ πεντάκις. Ἡ ἀπόλουσις αὕτη, ἐρεθίζουσα τὴν κυκλοφορίαν τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων τοῦ δέρματος, κανονίζει τὴν ἄδηλον διαπνοὴν καὶ κάμνει τὸ σῶμά μας νὰ αἰσθάνηται ὀλιγώτερον τὰς μεταβολὰς τῆς ἀτμοσφαίρας. Οἱ παῖδες λίαν ἐνισχύονται διὰ τῆς λούσεως ταύτης, τὰ νήπια ὅμως, κατ' ἐξοχὴν δὲ τὰ νεογνὰ, δὲν λαμβάνουσιν οὐδεμίαν ὠφέλειαν, καθὼς πολλοὶ τῶν ἰατρῶν φρονοῦσιν· ὁ ὀργανισμὸς τῶν νηπίων ὢν λίαν ἁπαλὸς ὀλίγον ὑποφέρει τὸ ψῦχος (ἴδε περὶ νεογνῶν). Φρόνιμαν εἶναι λοιπὸν νὰ λούωμεν ταῦτα δι' ὕδατος ἀπὸ 25—30°.

Περὶ λουτρῶν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Τὰ λουτρὰ εἶναι λίαν ὑγιεινὰ, διότι καθαρίζουσι τὸ δέρμα μας, ἀποκαθιστῶσι τακτικὴν τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, τακτοποιοῦσι τὴν κυκλοφορίαν τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων καὶ ἐνδυναμοῦσι τὸν ὀργανισμόν.

Ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν εἶναι παλαιά. Ὁ Μωϋσῆς παραγγέλλει νὰ λούωνται οἱ ἄνθρωποι συνεχῶς. Οἱ Ἕλληνες καὶ οἱ Ῥωμαῖοι ἐποιοῦντο μεγάλην χρῆσιν τῶν λουτρῶν καὶ εἶχον αὐτὰ εἰς μεγάλην ὑπόληψιν, διὰ τοῦτον τὸν λόγον εἶχον ἀνεγείρει μεγαλοπρεπῆ, πολυδάπανα καὶ πολυτελέστατα λουτρὰ, ἅτινα ἦσαν προσιτὰ τῷ λαῷ. Τὰ πλέον ἀξιοθέατα λουτρὰ τῆς ἀρχαιότητος ἦσαν τὰ ἐν Κορίνθῳ, ἅτινα κατέστρεψεν ἡ ἄστατος φορὰ τῶν ἀνθρωπίνων πραγμάτων.

Ψυχρὰ λουτρά.

Καλοῦνται ψυχρὰ λουτρὰ, ὅσα εἰσὶν ἀπὸ 6—25°. Ταῦτα σμικρύνουσι τὴν θερμότητα τοῦ σώματος, τὴν ταχύτητα τοῦ σφυγμοῦ, καὶ ἐνισχύουσι τὴν ἀπορρόφησιν. Ἐὰν μὲν βραχέα, εἰσὶ τονικο-ερεθιστικὰ, ἐὰν δὲ παρατεταμένα, ἀσθενικά. Δὲν πρέπει νὰ κάμῃ τις παρόμοιον λουτρὸν, ὅταν ᾖναι

κεκρπιακῶς, διότι εἶναι ἐπικίνδυνον. Ἐὰν ὁ λουόμενος αἰσθανθῇ ῥῖγος, πρέπει ἀμέσως νὰ ἐξέλθῃ τοῦ λουτροῦ.

Εἰς παρόμοια λουτρὰ πρέπει νὰ διαμείνῃ τις ἀναλόγως τῆς ψυχρότητος τοῦ ὕδατος, δηλαδὴ ὅσῳ ψυχρότερον, τόσῳ ὀλιγώτερον. Ἡ διάρκεια αὐτῶν πρέπει νὰ ἦναι ἀπὸ 15—30 λεπτῶν. Προσέτι ὅσῳ ψυχρότερα εἰσί, τόσῳ ὀλιγώτερον ἔχομεν ἀνάγκην ἀναπαύσεως· ὑστερον ἀπὸ ψυχρὸν λουτρὸν δύναταί τις νὰ ἐνδυθῇ ἀμέσως, ἀφ' οὗ σπογγισθῇ καλῶς διὰ σινδόνης.

Θερμὰ λουτρά.

Ὀνομάζονται θερμὰ τὰ ἀπὸ 30 μέχρι 40°. Ταῦτα ὑψόνουσι τὴν θερμότητα ἡμῶν, ἐπιταχύνουσι τοὺς σφυγμοὺς καὶ ἐρεθίζουσι τὴν ἄδηλον διαπνοήν. Ἐὰν μὲν παρατεταμένα, εἰσὶν ἀδύνατα, ἐὰν δὲ βραχέα, ἐρεθιστικά. Τὰ λίαν θερμὰ εἰσὶν ἐπιβλαβῆ, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπό τινων ὀργανικῶν νόσων τῆς καρδίας καὶ εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὴν ἀποπληξίαν.

Οὐδέτερα λουτρά.

Τὰ ἀπὸ 25°—30ο λουτρὰ, ὡς μὴ ἐξασκοῦντα ἐπὶ τοῦ σώματος οὐδεμίαν ἐπιῤῥοὴν, καλοῦνται οὐδέτερα. Ταῦτα εἰσὶ καλὰ εἰς τοὺς θέλοντας νὰ καθαρίσωσι τὸ δέρμα των καὶ δὲν βλάπτουσιν οὐδέποτε τὸν ὑγιαίνοντα ἄνθρωπον. Ταῦτα εἰσὶν ἀναγκαιότατα πρὸς διατήρησιν τῆς εὐεξίας. Ὀφείλει λοιπὸν ἕκαστος νὰ λούηται ἐν τοιούτῳ λουτρῷ τοὐλάχιστον ἅπαξ τοῦ μηνὸς, ἐὰν δὲν δύναται νὰ πράξῃ τοῦτο συνεχέστερον. Τὸ λουτρὸν τοῦτο, τὸ γινόμενον δηλονότι καθαριότητος χάριν, δὲν πρέπει νὰ παρατείνηται πέραν τῶν εἴκοσι λεπτῶν ἢ ἡμισείας ὥρας.

Ἐν γένει οἱ λουόμενοι πρέπει νὰ προφυλάττωνται μετὰ τὸ λουτρὸν μίαν ὥραν ἐκ τοῦ ψύχους, πρὸ πάντων ἐκ τῶν ῥευμάτων τοῦ ἀέρος.

Θαλάσσια λουτρά.

Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τὰ θαλάσσια λουτρὰ προξενοῦσιν ἔκπτωσιν τῶν δυνάμεων, παρατεταμένον ὕπνον, κεφαλαλγίαν, ἐνίοτε δὲ διάῤῥοιαν, δερμικά τινα νοσήματα καὶ ῥύσιν αἵματος ἐκ τῶν αἱμορροΐδων· εἰς δὲ τὰς νευρικὰς γυναῖκας καὶ εἰς τοὺς παῖδας συνεχῶς παρατηρεῖται πυρετική τις κίνησις. Μετὰ δέκα ἢ δέκα πέντε ἡμέρας, ἅπαντα ταῦτα τὰ φαινόμενα παρέρχονται, καὶ ἀντὶ τούτων παρατηρεῖται ἐνίσχυσις ὅλου τοῦ σώματος. Οἱ ἀδύνατοι ὠφελοῦνται καὶ ταχύτερον καὶ πλειότερον, καθὼς καὶ οἱ παῖδες. Οἱ ραχιτικοὶ, οἱ χοιραδικοὶ καὶ οἱ πάσχοντες ὑπὸ ὀλιγοαιμίας δὲν ὠφελοῦνται, εἰμὴ μετὰ πολλὰ λουτρά· αἱ δὲ πάσχουσαι ὑπὸ χλωρώσεως ἢ ὀλίγον ἢ οὐδόλως ὠφελοῦνται.

Αἱ ἔγκυοι γυναῖκες δὲν πρέπει νὰ κάμνωσι θαλάσσια λουτρὰ, ἢ μετὰ

μεγάλης προφυλάξεως, ἐκεῖναι δὲ, αἵτινες ὑπέφεραν ὑπὸ ἐξαμβλώσεως καὶ εἰσὶν ἀδύνατοι καὶ ἔχουσι τὰς λειτουργίας τῆς μήτρας ἀτάκτους ἀπολαμβάνουσι μεγίστην ὠφέλειαν.

Ἐν γένει τὰ θαλάσσια λουτρὰ εἰσὶν ὠφελιμώτατα εἰς τοὺς παῖδας, χοιραδικοὺς, ραχιτικοὺς, νευρικοὺς, ἀδυνάτους ἕνεκα ὀνειρωγμῶν ἢ αὐνανισμοῦ, μεγάλης μελέτης καὶ ἀφροδισιακῶν καταχρήσεων, εἰς τοὺς ἀναῤῥωνυμένους ἐκ τοῦ τυφοειδοῦς πυρετοῦ, εἰς τοὺς ὑποφέροντας νευρικὰς ἀγρυπνίας καὶ νευρικοὺς παλμοὺς τῆς καρδίας, εἰς τὰ ἕνεκα καταχρήσεως τῆς νικοτιανῆς νοσήματα, εἰς τὰς ἐντεραλγίας καὶ εἰς τὴν σπερματόῤῥοιαν.

Δὲν ἐπιτρέπονται τὰ θαλάσσια λουτρὰ εἰς τοὺς γέροντας, πληθωρικοὺς, εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ ὀξείας φλογώσεως, εἰς τοὺς ἔχοντας τοὺς πνεύμονας καὶ τὸ δέρμα εὐερεθίστους, εἰς τοὺς πάσχοντας ὑπὸ ὀξειῶν ῥευματικῶν παθήσεων καὶ ὀργανικῶν ἐν γένει νόσων, εἰς τὸν χρονικὸν τῆς κύστεως κατάῤῥουν, καὶ εἰς τὴν στένωσιν τῆς οὐρήθρας.

Τριάκοντα λουτρὰ ἀρκοῦσιν εἰς ἐκείνους, οἵτινες κάμνουσιν αὐτὰ χάριν τῆς ὑγείας των. Οὐδέποτε πρέπει νὰ κάμνωμεν δύο λουτρὰ τὴν ἡμέραν. Ἕκαστον λουτρὸν δὲν πρέπει νὰ παρατείνηται πέραν τῶν εἴκοσι λεπτῶν καὶ νὰ βραχῇ ἐν πρώτοις ἡ κεφαλή. Ἡ ἁρμοδιωτέρα ὥρα εἶναι ἡ πρωΐα καὶ ἡ ἑσπέρα, δύοντος τοῦ ἡλίου. Πάντοτε πρέπει νὰ εἰσερχώμεθα εἰς ὅλα τὰ εἴδη τῶν λουτρῶν μὲ στόμαχον κενόν.

Τὰ θαλάσσια λουτρὰ κατὰ τὸ ἡμέτερον κλίμα πρέπει νὰ γίνωνται κατὰ Ἰούνιον, Ἰούλιον καὶ Αὔγουστον.

Τὰ Ῥωσσικὰ, τὰ Τουρκικὰ καὶ τὰ ἀτμόλουτρα ἀνάγονται μᾶλλον εἰς τὴν θεραπευτικὴν, δέον ὅθεν νὰ διορίζωνται ὑπὸ τῶν ἰατρῶν.

Περὶ δημοσίων λουτρῶν καὶ πλυντηρίων.

Ἡ καθίδρυσις τοιούτων καταστημάτων ὑπὸ τῶν κυβερνήσεων εἶναι ἀναγκαιοτάτη διὰ τὴν ὑγείαν καὶ εὐημερίαν τῶν λαῶν. Τὰ καταστήματα ταῦτα δέον νὰ ὦσιν ἐν καλῇ θέσει, εὐάερα καὶ εἰς εὐτελῆ τιμὴν, ἵνα ὑπάγωσι καὶ οἱ πτωχοί. Ἐπὶ τοῦ παρόντος τοιαῦτα καταστήματα ὑπάρχουσι μόνον ἐν Λονδίνῳ καὶ Παρισίοις.

Ἡ ἐργατικὴ τάξις ἔχουσα, ὡς ἐκ τῶν ἐπαγγελμάτων της, τὸ δέρμα ἀκάθαρτον, θὰ ὠφεληθῇ πολὺ ἐκ τῆς καθιδρύσεως δημοσίων λουτρῶν καὶ πλυντηρίων. Τὰ παρ' ἡμῖν δημόσια λουτρὰ δὲν εἶναι κατάλληλα διὰ τοὺς ὑγιεῖς, ἀλλὰ μᾶλλον διὰ τοὺς πάσχοντας ὑπό τινων νοσημάτων.

Περὶ κοσμητικῶν.

Ὁ σάπων εἶναι ὁ βασιλεὺς τῶν κοσμητῶν. Οἱ καλῆς ποιότητος σάπω-

νες εἰσὶ καλοὶ, διότι καθαρίζουσι καὶ ὡραΐζουσι τὸ δέρμα· οἱ ἐρυθροὶ καὶ οἱ ἐρυθρόχροες εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς τῷ δέρματι, διότι ἐμπεριέχουσι κινναβαρι.

Τὰ διάφορα ψιμύθια (φκιασίδια) εἰς κόνιν ἢ εἰς διάλυσιν εἰσὶν ἐπιβλαβέστατα καὶ εἰς τὴν ὡραιότητα καὶ εἰς τὴν ὑγείαν, διότι ἐμπεριέχουσι δευτεροχλωροῦχον ὑδράργυρον, ἢ μόλυβδον, ἢ ὑδράργυρον μεταλλικόν. Ὦ γυναῖκες! δυσπιστεῖτε εἰς τὰ ὕδατα, τὰ ὁποῖα σᾶς κάμνουσι πολὺ λευκὰς, ἢ ἐρυθράς· διότι εἰσὶ δηλητηριώδη, καὶ καταστρέφουσι τὴν ὑγείαν σας, καὶ, ὅπερ χειρότερον δι' ὑμᾶς, ἀφαιροῦσι πρὸ τῆς ἡλικίας τὴν φυσικὴν ὡραιότητα τοῦ προσώπου σας.

Εἰς τοὺς τόπους, ἔνθα χρῶνται τὰ ψιμύθια, εἶδον τοὺς χειρίστους ὀδόντας, αἱ δὲ γυναῖκες αὗται φθάνουσαι τὸ εἰκοστὸν πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας των, ἔχουσι πρόσωπον γεροντικὸν μετὰ πέντε ἕως ὀκτὼ εἰς τὰ ἄκρα τῶν χειλέων πτυχὰς, αἵτινες προδίδουσι μισὴν ὥραν μακρόθεν τὴν γελοιώδη καὶ ἀνόητον αἰτίαν. Εἶναι ἀδύνατον τὰ δηλητηριώδη ταῦτα κοσμήματα νὰ παραστήσωσι λευκὸν καὶ ὡραῖον ἐκεῖνο τὸ πρόσωπον, ὅπερ εἶναι μελανὸν καὶ δύσμορφον. Δέον ἔθεν τὰ καλλωπίσματα ταῦτα, ἅτινα μήτε τοὺς μύωπας ἐξαπατῶσι, νὰ ἐγκαταλείψῃ κοινωνία τις χριστιανικὴ καὶ μορφωμένη· ἂς χαρίσῃ αὐτὰ εἰς τὰς πόρνας, εἰς τὰς θεατρικὰς ὀρχηστρίας καὶ εἰς τὰς τσιγκίστρας. Λίαν σοφῶς ὁ Κύριλλος ἐχαρακτήρισε τὰ καλλωπίσματα ταῦτα, ὁπόταν εἶπεν· «Ἀνύποπτον εἰς διαβολὴν δείκνυσι γυναῖκα τὸ μὴ καλλωπίζεσθαι, μήτε μὲν κοσμεῖσθαι πέρα τοῦ πρέποντος. . . .»

Τὸ καλήτερον κόσμημα μᾶς τὸ δίδουσι τὰ ἐρυθρὰ σφαιρίδια τοῦ αἵματος, τὰ ὁποῖα ἀποκτῶνται ἐν ἀμφοτέροις τοῖς φύλοις διὰ τῆς καλῆς τροφῆς, διὰ τῆς ἐν καλῷ ἀέρι ἀναπνοῆς, διὰ τῆς ἐργασίας, διὰ τῆς ἀγαθῆς ψυχῆς καὶ διὰ τῆς μετρίας χρήσεως τῶν ἀφροδισιακῶν ἡδονῶν.

Πρὶν ἐκτεθῶμεν εἰς σφοδρὸν ἀέρα δὲν εἶναι κακὸν ν' ἀλείψωμεν τὸ πρόσωπον, κατ' ἐξοχὴνείς ξηρὰ κλίματα, μὲ τὴν ἀκόλουθον ἕνωσιν, ἥτις διαφυλάττει τὸ πρόσωπον λαμπρὸν καὶ βραδύνει τὴν ἐμφάνισιν τῶν ῥυτίδων. Ἰδοὺ αὕτη:

Κητοσπέρμου	δραχ.	7
Ἐλαίου ἀμυγδάλων . . .	»	10
Βορακικοῦ νάτρου	»	1

Τὰ ἐνώτια, ἅτινα μεταχειρίζονται αἱ γυναῖκες τρυποῦσαι τὸν λοβὸν τοῦ ὠτὸς, πολλάκις γίγνονται αἰτία πληγῶν καὶ φλογώσεων τοῦ πτωχοῦ λοβοῦ. Ἄξιον ἀπορίας εἶναι πῶς αἱ ἰδιότροποι γυναῖκες δὲν ἐτρύπησαν καὶ τὴν ῥῖνά των, ἵνα κρεμάσωσι δακτυλίδια ἢ ἄλλο τι, καθὼς συμβαίνει ἐν τῇ Ἰνδικῇ.

Ὄνυχες.

Οἱ μὲν ὄνυχες τῶν χειρῶν πρέπει νὰ κόπτωνται ἅπαξ τῆς ἑβδομάδος, οἱ δὲ τῶν ποδῶν ἅπαξ τοῦ μηνὸς, διότι, ὅσῳ αὐξάνουσι οἱ τῶν χειρῶν ἐντὸς

ἑβδομάδος, τόσῳ οἱ τῶν ποδῶν ἐντὸς μηνός. Οἱ τῶν μεγάλων δακτύλων τῶν ποδῶν ὄνυχες δέον νὰ κόπτωνται οὐχὶ ἐν σχήματι ἡμικυκλίου, ὡς οἱ τῶν λοιπῶν δακτύλων, ἀλλὰ ἐν εἴδει τετραγώνου, διότι αὐξάνοντες εἰσέρχονται εἰς τὰς σάρκας τῶν δακτύλων.

Τρίχες.

Αἱ τρίχες προφυλάττουσι τὴν κεφαλὴν ἐκ τῶν μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας, εἶναι δὲ εἰς αὐτὴν ὡραῖος στολισμός.

Ἡ σύφιλις, ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς καί τινα βαρύτατα νοσήματα ἐπιφέρουσι τὴν πτῶσιν τῶν τριχῶν. Λέγεται ὅτι οἱ λυπαλγεῖς, οἱ ἐρωτομανεῖς καὶ οἱ νουνεχεῖς ἔχουσιν ὀλίγας τρίχας, ἢ γίνονται γρήγορα φαλακροὶ, πλὴν ἔχομεν πολλοὺς ἀσελγεῖς μὲ πολλὰς τρίχας, καθὼς καὶ πολλὰς κεφαλὰς γυμνὰς καὶ τριχῶν καὶ νοός. Τὸ βέβαιον εἶναι ὅτι οἱ προερχόμενοι ἐκ φαλακρῶν γονέων καὶ οἱ καλύπτοντες πολὺ τὴν κεφαλὴν πάσχουσιν ὑπὸ φαλακρότητος. Ἐναντίον τῆς κληρονομικῆς φαλακρότητος οὐδὲν ἰατρικὸν μέσον ὑπάρχει. Ὅσα ἀναγινώσκονται ἐν τῇ τετάρτῃ σελίδι τῶν ἐφημερίδων, εἰσὶν ἀγυρτίαι.

Ὅταν αἱ τρίχες ἀρχίζωσι νὰ πίπτωσιν, ὅπως προλάβωμεν, ὅσον εἶναι δυνατὸν, τὴν πτῶσιν, πρέπει νὰ κόπτωμεν αὐτάς. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ κουρεὺς Williams Cheltenham κόπτει μόνον τὰς λεπτὰς, τὰς μικρὰς καὶ τὰς ἀδυνάτους, μὴ πειράζων διόλου τὰς ὑγιεῖς, ἀπαράλλακτα ὡς κλαδεύει ὁ κηπουρὸς τὰ ῥόδα. Καλὸν εἶναι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει νὰ βρέχωμεν αὐτὰς διὰ δροσεροῦ ὕδατος μετ' ὀλίγης ποσότητος κοινοῦ ἅλατος, νὰ πλύνωμεν τὴν κεφαλὴν συνεχῶς, νὰ κόπτωμεν αὐτὰς συχνὰ, νὰ τρίβωμεν τὴν κεφαλὴν διὰ ψήκτρας καὶ νὰ μένωμεν ἐν τοῖς οἴκοις ἀκάλυπτοι.

Ἡ δὲ καλητέρα ἀλοιφὴ, ὅπως προλάβωμεν ὀπωσοῦν τὴν πτῶσιν αὐτῶν, εἶναι ἡ ἑξῆς:

Ὀστείνου μυελοῦ τοῦ βοός . . .	δραχ.	20
Κικίνου ἐλαίου	»	10
Κηκκιδιακοῦ ὀξέος	»	1
Βάμματος λιβανωτίδος (ῥοσμαρίνης) .	»	2

Οἱ ἔχοντες τὰς τρίχας των μήτε ξηρὰς, μήτε λιπαράς, πρέπει νὰ πλύνωσιν αὐτὰς ἅπαξ τῆς ἑβδομάδος μεθ' ὕδατος, πιτύρων καὶ σάπωνος, οἱ δὲ ἔχοντες αὐτὰς λιπαρωτέρας συνεχέστερον. Ὁ ἔχων αὐτὰς ξηρὰς, ἂς τὰς ἀλείψῃ μὲ ἀλοιφὴν ἐκ δύο μοιρῶν σπέρματος κήτους καὶ τριῶν ἐλαίου τῶν ἀμυγδάλων.

Οὐδέποτε πρέπει νὰ κόπτωμεν τὰς τρίχας μετὰ τὴν τράπεζαν, ἢ ἐν ταῖς ψυχραῖς ἡμέραις.

Τὰ διάφορα βάμματα πρὸς χρωματισμὸν τῶν τριχῶν εἰσὶν ἐπιβλαβῆ εἰς

τὴν ὑγείαν μας, διότι ἐμπεριέχουσι δηλητηρίους ὕλας. Οὐδὲν μέσον ἔχομεν νὰ παρατάξωμεν κατὰ τοῦ διαβαίνοντος χρόνου. Ὁ θέλων νὰ καλύψῃ τὴν ἡλικίαν του διὰ τοῦ χρωματισμοῦ τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς τοῦ κάκου μὰ τὴν ἀλήθειαν κοπιάζει, διότι αἱ ῥυτίδες τοῦ προσώπου του μαρτυροῦσιν αὐτὴν μεγαλοφώνως. Ὁ Ἀλέξανδρος πρὸς γέροντά τινα βαπτόμενον τὰς τρίχας τῆς κεφαλῆς του εἶπε: « Μὴ τὰς τρίχας βάπτου, ἀλλὰ τὰ γόνατα».

Πώγων.

Τὸ ξυρᾶσθαι τὸν πώγωνα ἢ μὴ εἶναι ἀδιάφορον εἰς τὴν ὑγιεινήν. Ὁ ξυρίζων αὐτὸν πρέπει νὰ μεταχειρίζηται κοπτερὰ ξυράφια, διότι τὰ μὴ κοπτερὰ προξενοῦσιν ἐνίοτε ἑρπετικόν τι ἐξάνθημα κατὰ τὸ γένειον.

Ὁ πώγων ἤθελεν εἶσθαι ἀναγκαῖος καὶ ὑγιεινὸς εἰς τοὺς ἐργαζομένους ἐν κονισαλέῳ ἀέρι, διότι αἱ τρίχες αὐτοῦ καὶ τοῦ μύστακος κωλύουσι τὴν εἰς τοὺς βρόγχους εἴσοδον τῆς κόνεως. Οὕτος ἤθελεν εἶσθαι προσέτι ὑγιεινὸς εἰς τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς τὰς φλογώσεις τοῦ λαιμοῦ. Πολλοὶ ὑποκείμενοι συνεχῶς εἰς κρυολογήματα τοῦ λαιμοῦ καὶ τῶν βρόγχων ἀπηλλάχθησαν ἀφίνοντες τὸν πώγωνα.

Ὁ ἔχων πώγωνα καὶ θέλων νὰ ξυρίσῃ αὐτὸν δέον νὰ κάμῃ τοῦτο κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνας τοῦ ἔτους καὶ οὐδέποτε ἐν καιρῷ χειμῶνος ἢ ψύχους, διότι δύναται νὰ πάθῃ ὑπὸ ἀγγίνης.

ΜΕΡΟΣ ΕΝΝΑΤΟΝ.

Περὶ κράσεων ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν.

Ὑπάρχουσι διάφοροι θεωρίαι περὶ κράσεων. Ἀπὸ τοῦ μεγάλου διδασκάλου Ἱπποκράτους μέχρι τοῦ Γαληνοῦ οἱ ἰατροὶ παρεδέχοντο τὴν τοῦ Ἱπποκράτους περὶ κράσεων διδασκαλίαν. Ἀπὸ τοῦ Γαληνοῦ, ἤτοι ἀπὸ τοῦ ἔτους 180 μ. Χ. (διότι ὁ Γαληνὸς ἤκμασεν ἐπὶ Τραϊανοῦ, Ἀδριανοῦ καὶ Ἀντωνίου, καὶ ἦτον ἰατρὸς τοῦ Μάρκου Αὐρηλίου) μέχρι τοῦ Στὰλ (Stahl), ἤτοι τῆς ΙΗ'. ἑκατονταετηρίδος ἐβασίλευεν ἐν ταῖς ἰατρικαῖς σχολαῖς ἡ τοῦ Γαληνοῦ θεωρία. Ἀπὸ τοῦ Stahl μέχρι τῶν ἡμερῶν μας ἐπεκράτησαν διάφοροι διδασκαλίαι, θεωρίαι καὶ διαιρέσεις.

Ἡ ὑγιεινὴ δὲν δικαιοῦται ν' ἀναπτύξῃ τὰς διαιρέσεις καὶ δοξασίας ταύτας, διότι εἶναι ἔργον τῆς γενικῆς παθολογίας. Ἐν παρόδῳ μόνον λέγομεν, ὅτι κρᾶσις αἱματολυμφατικὴ, νευρο-λυμφατικὴ, χολερο-λυμφατικὴ, αἱματο-νευρικο-ηπατικὴ κ.τ.λ. εἶναι λέξεις μακραὶ μὲν, ἄνευ οὐδεμιᾶς σημασίας ὅμως.

Κράσις λυμφατικὴ ἢ ἀδύνατος.

Εἰς τὴν κρᾶσιν ταύτην ἀνάγονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον γυναῖκες καὶ ὀλίγοι ἄνδρες. Οὗτοι αἰσθάνονται πολὺ τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιῤῥοὰς, καὶ νοσοῦσιν ἐν εὐκολίᾳ, ἀναπνέουσιν ὀλίγον καὶ κακῶς, ἔχουσιν ὀλίγον αἷμα, ἔχουσι τὴν καρδίαν καὶ τοὺς μῦς ἀδυνάτους, τὸ δὲ νευρικὸν σύνθημα εὐερέθιζον καὶ ἀδύνατον. Οἱ ἔχοντες τὴν κρᾶσιν ταύτην προσβάλλονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκ τῶν νόσων τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλῆνος.

Οὗτοι δέον νὰ περιπατήσωσι πολὺ ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι, νὰ μὴ κοπιάσωσι, νὰ τρώγωσι πολὺ κρέας, νὰ πίνωσιν ὀλίγον καφὲν, νὰ μελετήσωσι καὶ νὰ ἀναγνώσωσι μεγάλῃ τῇ φωνῇ, νὰ πίνωσιν οἶνον καλὸν, νὰ κάμνωσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν βαθείας εἰσπνοὰς, νὰ ἐπισκέπτωνται τὴν Εὔαν σπανίως, νὰ κατοικήσωσιν εἰς κλίματα μήτε θερμὰ, μήτε ἐρεθιστικὰ, ἀλλ' οὔτε καὶ εὐμετάβλητα, νὰ ἀγαπῶσι τὰ ταξείδια, νὰ κοιμηθῶσι περισσότερον, νὰ μὴ

θηλάσωσι, νὰ φοβηθῶσι πολὺ τὰς ἀφαιμάξεις, νὰ ἀγαπῶσι τὸν σίδηρον καὶ τὸ ἔλαιον τοῦ ἥπατος τοῦ ὀνίσκου, νὰ κάμνωσι θαλάσσια ἢ ψυχρὰ λουτρά.

Κρᾶσις αἱματώδης ἢ πληθωρική.

Τὸ δέρμα τῶν ἐχόντων τὴν κρᾶσιν ταύτην εἶναι θερμὸν καὶ ἐρυθρὸν, οἱ μῦς καὶ οἱ σφυγμοὶ ἰσχυροί. Εἰς τούτους μεταβάλλεται ἐν εὐκολίᾳ ἡ τροφὴ εἰς χυλὸν, ὁ δὲ χυλὸς εἰς ἐξαίρετον αἷμα· ἱδροῦσιν ἐν εὐκολίᾳ καὶ οὐροῦσι πολύ· οὗτοι εἰσὶ φίλοι τοῦ οἴνου καὶ τοῦ ἔρωτος, μετὰ τὸ τεσσαρακοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας των παχύνουσιν ἀρκετά· αἱ μὲν γυναῖκες ἔχουσιν ἔμμηνα ἄφθονα, οἱ δὲ ἄνδρες τάσιν εἰς τὸν ἐφήμερον πυρετὸν καὶ εἰς τὰς αἱμορροΐδας.

Οὗτοι δέον νὰ τρώγωσι μείζονα ποσότητα φυτικῆς τροφῆς, νὰ περιπατήσωσι πολὺ, νὰ πίνωσιν ὀλίγον οἶνον, νὰ κατοικήσωσιν εἰς κλίματα ἐρεθιστικὰ καὶ ξηρὰ, νὰ πίνωσι πλειότερον καφὲν, νὰ διατηρήσωσι τοὺς πόδας των θερμοὺς, νὰ κοιμῶνται ὀλίγον καὶ εἰς δωμάτια μὴ τόσον θερμὰ, νὰ κάμνωσι λουτρὰ γλυκὰ καὶ χλιαρὰ ἢ Τουρκικά. Οἱ λίαν παχεῖς νὰ πίνωσι λεμονάδας καὶ καφὲν ἀρκετὸν, νὰ τρώγωσι σαλάταν, νὰ κινηθῶσι πολὺ καὶ νὰ λάβωσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸ διττανθρακικὸν νάτρον.

Κρᾶσις νευρική.

Οἱ εἰς τὴν κρᾶσιν ταύτην ὑπαγόμενοι εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἰσχνοὶ καὶ μὲ λεπτοὺς μῦς καὶ εὐαίσθητα νεῦρα· ἐρεθίζονται ταχέως, πλὴν καὶ ταχέως λησμονοῦσι, καθὼς νοσοῦσιν εὐκόλως, οὕτω καὶ εὐκόλως θεραπεύονται.

Οὗτοι πρέπει νὰ τρώγωσι ποικίλην τροφὴν, νὰ πίνωσι πολὺν οἶνον καὶ ὀλίγον καφὲν, νὰ κοιμηθῶσι πολύ, νὰ κατοικήσωσιν εἰς ὑγρὰ κλίματα, νὰ περιπατήσωσιν ἐν ἐρεθιστικῷ ἀέρι, νὰ κάμνωσι λουτρὰ ψυχρὰ ἢ θαλάσσια, οὐδέποτε ὅμως θερμὰ, νὰ φοβηθῶσι τὸν ὑδράργυρον, τὸ ἰώδιον, τὰς ἀφαιμάξεις, καὶ ἐν γένει τὰ προξενοῦντα ἀδυναμίαν φάρμακα. Οὗτοι δύνανται νὰ κάμνωσι περισσοτέρας θυσίας τῇ κυρίᾳ Ἀφροδίτῃ καὶ τῷ υἱῷ αὐτῆς.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἕξεως.

Τὸ ἀξίωμα « ἡ ἕξις εἶναι δευτέρα φύσις » εἶναι ἐσφαλμένον. Εἶναι ἀληθὲς, ὅτι τὰ φυσικὰ αἴτια δὲν παράγουσιν εἰς πάντας τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα καὶ εἰς τὸν αὐτὸν βαθμόν· ὁ συνειθισμένος νὰ κοιμᾶται λ. χ. εἰς τὸ ὕπαιθρον δὲν θὰ πάθῃ ἴσως ἔν τινι καταιγίῳ νυκτὶ, ἐν ᾧ ὁ οὐδέποτε κοιμηθεὶς ἐν ὑπαίθρῳ, καὶ τυχὸν εὑρεθεὶς ἔξω ἐν παρομοίᾳ νυκτὶ, εἶναι πολὺ πιθανὸν νὰ πάθῃ. Οὐδεὶς νομίζω ἔχων τὰς φρένας του σωστὰς θὰ εὑρεθῇ νὰ εἴπῃ εἰς τὸν συνειθισμένον νὰ κοιμᾶται ἔξω: Μὴ φοβοῦ, ἐξακολούθει τὸν συνειθισμένον σου βίον, ἡ ἕξις εἶναι δευτέρα φύσις.

Διὰ τῆς ἕξεως εἶναι ἀληθὲς ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐξοικειοῦται μὲ πολλὰ πράγματα, πλὴν οὐδέποτε ὁ ὀργανισμὸς πκύει τοῦ νὰ αἰσθάνηται τὰς φυσικὰς αἰτίας. Εἶναι ἀληθὲς ὅτι ἀπαντῶμεν ἀνθρώπους τινὰς ζωηροὺς, μεταξὺ τῶν κατοίκων τῶν ἑλωδῶν μερῶν, καὶ μεταξὺ τῶν τρεφομένων οὐχὶ καταλλήλως, τοῦτο ὅμως προέρχεται οὐχὶ ἐκ τῆς ἕξεως, ἀλλὰ ἐξ αἰτίων ἐνυπαρχόντων ἐν τῷ ὀργανισμῷ ἐκείνων. Ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ζήσῃ λαμβάνων καθ' ἑκάστην μεγάλας δόσεις ὀπίου, πίνων μεγάλας δόσεις ἀλκοολικῶν ποτῶν, μὲ ὀλίγα φορέματα, εἰς ὑγρὰ καὶ ἑλώδη μέρη, μὲ μόνον κακὸν ἄρτον ἢ μόνον φοίνικας, δύναται νὰ ζήσῃ εἰς βρωμερὸν ἀέρα, ῥάπτων δεκαπέντε ὥρας τὴν ἡμέραν, κατοικῶν εἰς ὑπόγεια κ.τ.λ, πλὴν ποῖα εἶναι τὰ ἀποτελέσματα; ἐρωτήσατε τὰς στατιστικὰς καὶ θὰ σᾶς ἀπαντήσωσιν, ὅτι οἱ μὴ ἀκολουθοῦντες τὴν ὑγιεινὴν λαοὶ οὐδέποτε αὐξάνουσι καὶ πληθύνονται.

Αἱ αἰσθήσεις, τὸ μνημονικὸν, ἡ κρίσις καὶ ἡ μυώδης κίνησις ἐνισχύονται διὰ τῆς ἕξεως. Οὕτω λ. χ. ὁ ζωγράφος διακρίνει καλήτερα τὴν διαφορὰν τῶν χρωμάτων, ὁ μουσικὸς τοὺς διαφόρους ἤχους, ὁ γαστρονόμος τὴν ποιότητα τῶν οἴνων· οἱ τυφλοὶ ἔχουσι τὴν ἀφὴν ἐντελεστέραν, οἱ μυρεψοὶ τὴν ὄσφρησιν, διότι ἐξασκοῦσιν αὐτάς.

Ὁ ὕπνος, τὸ γεῦμα, τὸ ἀποπατεύειν, τὸ ἀνίστασθαι ἐκ τῆς κλίνης κ.τ.λ· καθ' ὡρισμένας ὥρας πολλάκις καὶ εἰς πολλοὺς ὑπόκεινται μᾶλλον εἰς τὴν κυριαρχίαν τῆς ἕξεως παρὰ τῆς βουλήσεως.

Ἐν γένει αἱ ἕξεις ἀποκτῶνται μετὰ πλείονος εὐκολίας κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, παρὰ κατὰ τὰς λοιπὰς περιόδους τῆς ζωῆς. Ἡ ἕξις ἀποκτᾶται διὰ τῆς συνηθείας ὀλίγον κατ' ὀλίγον· ἐπειδὴ λοιπὸν αἱ κακαὶ συνήθειαι παράγουσι τὰς κακὰς ἕξεις, ἕπεται, ὅτι πρέπει νὰ διορθόνωνται αἱ κακαὶ συνήθειαι κατὰ τὴν μικρὰν ἡλικίαν, καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος διαπλάττεται καὶ μορφόνεται κατὰ τὴν θέλησιν τοῦ ἄλλου. Ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίᾳ οὐ μόνον τὰς κακὰς συνηθείας διορθόνομεν, ἀλλὰ καὶ τὰς ἐμφύτους ἰδιότητας δυνάμεθα νὰ μεταβάλωμεν καὶ τροποποιήσωμεν. Ἵνα οἱ ἄνθρωποι μὴ ἀποκτήσωσι κακὰς ἕξεις, δέον νὰ τύχωσι νηπιόθεν καλῆς ἀνατροφῆς καὶ ἀγωγῆς.

Ἡ κατάχρησις τῶν πολυχρονίων ἕξεων, καθὼς π. χ. τοῦ καπνίζειν, τοῦ πίνειν πολλὰ πνευματώδη ποτά, τοῦ λαμβάνειν ὄπιον, τοῦ πίνειν πολὺν καφὲν, τοῦ ἐνδύεσθαι βαρέως, τοῦ διάγειν ἀργῶς κ.τ.λ. ἐπιφέρει μεγάλην, οὕτως εἰπεῖν, τροποποίησιν καὶ μεταβολὴν εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμὸν, διὰ τοῦτον τὸν λόγον αἱ πολυχρόνιοι κακαὶ καὶ ἐπιβλαβεῖς ἕξεις δέον νὰ καταργῶνται ἠρέμα καὶ κατὰ μικρόν. Ἐὰν καταργηθῶσι διὰ μιᾶς, πολλάκις ἐπέρχονται φαινόμενα λίαν δυσάρεστα, καθὼς ἔκπτωσις τῶν σωματικῶν δυνάμεων, τρόμοι τῶν ἄκρων, μελαγχολία, θάμβωσ.ς καὶ ἐνίοτε παραφροσύνη, καθὼς συνέβη εἰς τοὺς Κινέζους ἐν Περοῦ, οἵτινες ἐρρίπτοντο εἰς τὸν Ὠκεανὸν, μὴ δυνάμενοι νὰ ὑποφέρωσι διὰ μιᾶς τὴν στέρησιν τοῦ ὀπίου. Καὶ ταῦτα μὲν περὶ ἕξεως ὑπὸ ὑγιεινὴν ἁπλῶς ἔποψιν.

ΜΕΡΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἐνδυμάτων.

Ὁ ἄνθρωπος, ὅπως προφυλαχθῇ ἐκ τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερμότητος, μετεχειρίσθη τὰ ἐνδύματα. Ταῦτα εἰσὶν ἀναγκαῖα προσέτι οὐ μόνον χάριν τῆς ἠθικότητος, ἀλλὰ καὶ ὅπως προφυλάξωσιν ἡμᾶς ἐκ τοῦ ὠθισμοῦ τῶν διαφόρων σωμάτων, τῆς μεταδόσεως τῶν μιασμάτων, τῆς κεντήσεως καὶ τοῦ δήγματος ἐπιβλαβῶν ζώων. Τὰ ἐνδύματα ἀπορροφῶσι τὸν ἱδρῶτα καὶ διατηροῦσι ζωηρὸν τὸ δέρμα διὰ τῆς ἐλαφρᾶς καὶ ἡδείας τρίψεως τῶν ὑφασμάτων.

Ὁ ὑγιεινὸς ἱματισμὸς τοῦ ἀνθρώπου δέον νὰ ᾖ πλατὺς, διότι ἡ διαρκὴς καὶ μονόφορμος θλίψις τῶν λίαν στενῶν ἐνδυμάτων καὶ ταινιῶν κωλύουσι τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ παράγουσιν ἐνίοτε τὴν ἀναισθησίαν τῶν περιφερικῶν νεύρων· ἐλαφρὸς, διότι τὸ βάρος δὲν εἶναι ὑγιεινόν· κακὸς ἀγωγὸς τῆς θερμότητος, διότι μήτε τὴν θερμότητα ἡμῶν ἐκπέμπει, μήτε τὴν ἐξωτερικὴν χάνει· λίαν πορώδης, διότι δὲν κωλύει τὴν ἀδηλον διαπνοὴν, καὶ διέρχονται δι' αὐτοῦ αἱ ἐξατμίσεις τοῦ δέρματος, αἵτινες εἰσὶν ἀληθῆ περιττώματα τοῦ ὀργανισμοῦ μας· ὅσον τὸ δυνατὸν χρώματος λευκοῦ ἢ καθαροῦ, διότι κατὰ μὲν τὸ θέρος κωλύει τὴν διάβασιν τῆς ἐξωτερικῆς θερμότητος, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα τὴν ἀποβολὴν τῆς σωματικῆς. Τὸ λευκὸν χρῶμα προσέτι ἀπορροφᾷ εἰς μικροτέραν ποσότητα τὴν ὑγρασίαν, τὰς ὀσμὰς, καὶ τὰς μιασματικὰς ὕλας, ὅθεν τὸ χρῶμα τοῦτο εἶναι κατάλληλον ἐν καιρῷ ἐπιδημίας, εἰς τοὺς ὑγροὺς τόπους, εἰς τοὺς ἰατροὺς, εἰς ἐκείνους, οἵτινες δουλεύουσι δυσώδεις ὕλας, καὶ ἐν γένει εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους.

Οἱ ἀρχαῖοι παρίστανον τὴν ὑγείαν ὡς θεὰν, ἐνδεδυμένην μὲ πέπλον λευκὸν καὶ ἐλαφρόν. Διὰ τοῦ πέπλου τούτου ἤθελον νὰ ἐκφράσωσιν ἀλληγορικῶς οἱ δαιμόνιοι ἐκεῖνοι ἄνθρωποι, ὅτι ὁ λευκὸς καὶ ἐλαφρὸς ἱματισμὸς συντελεῖ εἰς τὴν ὑγείαν.

Τὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ ὦσι καθαρὰ καὶ μαλακά. Τὰ χρυσοΰφαντα, τὰ βαρύτιμα καὶ τὰ ἔχοντα γαϊτάνια μεταξωτὰ καὶ πολλὰ εἰσὶν ἐπιβλαβῆ καὶ εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εἰς τὸ βαλάντιον. Ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων δὲν εἶ-

ναι μόνον ἰδιάζον συστατικὸν παντὸς μορφωμένου ἀνθρώπου, ἀλλὰ συντελεῖ καὶ εἰς τὴν ὑγείαν αὐτοῦ. Οἱ ἀρχαῖοι, ὁπόταν ἤθελον νὰ προσφέρωσι θυσίαν, ἐκαθαρίζοντο. Αἱ γυναῖκες, ὅταν ζυμόνωσι πρόσφορα, πρέπει νὰ ἦναι καθαραὶ καὶ νὰ βάλλωσιν ἐνδύματα εὐπλυνῆ, λέγει ἡ χριστιανικὴ ἡμῶν θρησκεία. Ἐπίσης ὀφείλομεν νὰ ἤμεθα καθαροὶ καὶ κατὰ τὸ σῶμα, καὶ κατὰ τὰ ἐνδύματα, ὁπόταν πηγαίνωμεν εἰς τὴν Ἐκκλησίαν. Ἐκ τῶν ῥηθέντων λοιπὸν ἕπεται, ὅτι ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων εἶναι ἓν ἐκ τῶν σημαντικωτέρων συστατικῶν τῶν θεοσεβῶν, τῶν πολιτισμένων καὶ τῶν μεριμνώντων περὶ τῆς ὑγείας.

Τὸ ἔριον ἔχει ὅλας τὰς καλὰς ταύτας ἰδιότητας.

Τὸ σηρικὸν (μέτξα), ὡς πρὸς τὴν ὑγείαν, εἶναι τοῦ ἐρίου κατώτερον, ἀνώτερον ὅμως τοῦ βάμβακος καὶ τοῦ λίνου. Εἴς τινας ἡ μέταξα τιθεμένη εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ δέρματος, διαταράττει τὴν ἠλεκτρικὴν δύναμιν καὶ δύναται νὰ ἐπιφέρῃ δερμικά τινα νοσήματα.

Ὁ βάμβαξ θερμαίνει πλειότερον τοῦ λίνου. Τὰ ἐκ βάμβακος ὑποκάμισα εἰσὶ προτιμότερα τῶν ἐκ λίνου.

Τὸ λίνον προξενεῖ ψῦχος εἰς τὸ δέρμα. Πολλὰς περιψύξεις καὶ ρευματικὰ νοσήματα λαμβάνουσι κατὰ τὴν ἄνοιξιν καὶ τὸ θέρος οἱ φοροῦντες ὑποκάμισα ἐκ λίνου.

Ἡ κάνναβις (καννάβι) ὀλίγον διαφέρει τοῦ λίνου.

Ἡ μηλωτὴ εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα δὲν εἶναι ὑγιεινή.

Ἐν γένει τὰ ἐκ πολὺ κρουστῶν ὑφασμάτων ἐνδύματα, κατ' ἐξοχὴν ὅμως τὰ ἀδιάβροχα (μουσαμάδες) εἰσὶν ἐπιβλαβέστατα τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν, διότι περιφράττουσι τοὺς πόρους τῶν ἐνδυμάτων· ὡς ἐκ τοῦ ὁποίου δὲν ἐνεργεῖ ἐλευθέρως ἡ ἄδηλος διαπνοὴ καὶ ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀήρ.

Τὸ φῦλον, ἡ ἡλικία, ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους, τὸ κλίμα καὶ ἡ ἀνάῤῥωσις ἔχουσι χρείαν ἰδιαιτέρων ἐνδυμάτων. Οὕτω λ. χ. ἡ γυνὴ, τὸ νεογνὸν, τὸ νήπιον καὶ ὁ γέρων ἔχουσιν ἀνάγκην θερμοτέρων ἐνδυμάτων. Τὸ θέρος θέλει ἐλαφρότερα φορέματα· ὁ χειμὼν βαρύτερα.

Ἡ κεφαλὴ ἔχει ὀλιγωτέραν ἀνάγκην καλύμματος ἐξ ὅλων τῶν λοιπῶν μερῶν τοῦ σώματος (διότι ἔχει φυσικὸν κάλυμμα τὰς τρίχας), πλὴν τοῦ προσώπου καὶ τῶν χειρῶν.

Οἱ παῖδες, οἵτινες μένουσιν ἐν τῇ οἰκίᾳ, δέον νὰ μὴ φέρωσιν οὐδὲν κάλυμμα εἰς τὴν κεφαλὴν, διότι ἔχουσι τάσιν εἰς τὰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις.

Ὁ σκοπὸς τοῦ καλύμματος τῆς κεφαλῆς εἶναι κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα νὰ μᾶς προφυλάξῃ ἐκ τῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ ψύχους, κατὰ δὲ τὸ θέρος ἐκ τῶν θερμῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου. Διαρκοῦντος λοιπὸν τοῦ χειμῶνος, πρέπει νὰ σκεπάζηται ἡ κεφαλὴ ἢ μὲ ἐλαφρὸν ὑπόλευκον πῖλον μάλλινον, ἢ μὲ φέσι, διαρκοῦντος δὲ τοῦ θέρους μὲ πῖλον ἐξ ἀχύρων. Τὸ φέσι ἔχει δύο ἐλαττώματα, πρῶτον μὲν, διότι δὲν ἐμποδίζει τὴν ἐπὶ τῶν ὀφθαλμῶν καὶ τοῦ λοιποῦ προσώπου προσβολὴν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, δεύτερον δὲ, ὃν ἐρυ-

θρὸν, αὐξάνει τὴν θερμότητα τῆς κεφαλῆς ἐν καιρῷ θέρους. Τὸ ἐρυθρὸν χρῶμα καὶ ἀπορροφᾷ καὶ διατηρεῖ περισσοτέραν θερμότητα.

Ὁ ὑψηλὸς λεγόμενος πῖλος εἶναι τὸ χείριστον κάλυμμα τῆς κεφαλῆς.

Τὸ κάλυμμα τῆς κεφαλῆς τοῦ ἡμετέρου κλήρου εἶναι ὁπωσοῦν ὑγιεινὸν, δέον ὅμως νὰ ᾖ ἐλαφρὸν, ὅσον εἶναι δυνατὸν, καὶ νὰ ἔχῃ εἰς τὴν κορυφὴν ὀπήν τινα, δι' ἧς ν' ἀνανεοῦται ὁ ἐγκεκλεισμένος ἀὴρ, διότι οἱ ἱερωμένοι σπανίως ἵστανται ἀσκεπεῖς. Ἡ μήτρα, ἣν φοροῦσιν οἱ ἀρχιερεῖς λειτουργοῦντες, δέον νὰ ἦναι ἐλαφρά.

Ἐν τοῖς οἴκοις καὶ ἐν καιρῷ τοῦ ὕπνου καλὸν εἶναι νὰ μὴ φέρωμεν κάλυμμα εἰς τὴν κεφαλήν. Ὁ καλύπτων πάντοτε καὶ βαρέως τὴν κεφαλήν του, γίνεται γρήγορα φαλακρός. Οἱ συρβέται καὶ τὰ μανδήλια, ἅπερ πολλοὶ παρ' ἡμῖν φέρουσι περὶ τὴν κεφαλὴν, εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγείαν. Πολλαὶ κεφαλαλγίαι καὶ συμφορήσεις τῆς κεφαλῆς αἰτιῶνται ἐκ τῆς συνηθείας ταύτης, δέον ὅθεν ν' ἀπορῥίπτωνται.

Τὸ καλήτερον κάλυμμα τῆς κεφαλῆς τῶν γυναικῶν εἶναι τὸ τῶν Ἰωαννίνων Τὰ διάφορα καππέλα εἶναι πολὺ κατώτερα τοῦ τῶν Ἰωαννίνων καλύμματος. Κατὰ δεύτερον λόγον ἔρχεται τό φέσι. Τὰ κοράσια καλὸν εἶναι νὰ φέρωσιν ἐν καιρῷ θέρους πῖλον ἐξ ἀχύρων, ὅμοιον μὲ τὸν τῶν ἀνδρῶν. Περὶ τῶν διαφόρων Εὐρωπαϊκῶν καλυμμάτων τῆς κεφαλῆς τῶν γυναικῶν εἶναι περιττὸν νὰ ὁμιλήσωμεν, διότι αἱ γυναῖκες δὲν ἀκούουσι τίποτε, ὅταν πρόκηται περὶ συρμοῦ.

Τα μπάλτσα, τὸ Μετσοβίτικον κάλυμμα, τὰ φουτόσια, οἱ τεπέδες, τὸ κάλυμμα τῶν γυναικῶν τῶν Θεσσαλικῶν πεδιάδων κ.τ.λ. ἐκτὸς ὅτι οὐδεμίαν φέρουσι χάριν, εἰσὶ καὶ λίαν ἀκροσφαλῆ τῇ ὑγείᾳ. Δέον λοιπὸν οἱ ἄνδρες νὰ πείσωσι τὰς γυναῖκάς των ὅπως ἐγκαταλείψωσι τὰ ἀλλόκοτα ταῦτα καλύμματα, ἐὰν θέλωσι νὰ μὴ ἀκούσωσι παρὰ τῶν ξένων τὸ ἡμέτερον λόγιον «Τέτοιον κεφάλι, τέτοιο κάλυμμα».

Ἡ φενάκη (περρούκα), ἣν τινα μεταχειρίζονται κατ' ἐξοχὴν αἱφοροῦσαι τὸ Μετσοβίτικον κάλυμμα, ἐκτὸς τοῦ βάρους, γίνεται πολλάκις αἰτία πολλῶν νοσημάτων τῆς κεφαλῆς. Ἡ φενάκη πρέπει νὰ μεταχειρίζηται εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις, ὁπόταν δηλαδὴ ἡ κεφαλὴ ἀπώλεσε τὰς ἰδίας αὐτῆς τρίχας.

Ὁ λαιμοδέτης δὲν εἶναι ὑγεινός. Κατὰ τὸν Percy τὸν συρμὸν τοῦτον ἀφῆκε σύνταγμα Κροατῶν, εἰσελθὸν κατὰ τὸ 1660 εἰς Γαλλίαν. Κατὰ πρῶτον ὠνομάσθη Croate, ἔπειτα cravate.

Οἱ χωρικοὶ ὅλων τῶν ἐθνῶν τῆς Εὐρώπης δὲν μεταχειρίζονται λαιμοδέτην καὶ κάμνουσι κάλλιστα, διότι οὗτος προδιαθέτει τοὺς ἀνθρώπους εἰς τὰ νοσήματα τοῦ λαιμοῦ. Ἐάν τις σήμερον δὲν φορέσῃ τὸν συνειθισμένον του λαιμοδέτην καὶ τὰ μάλλινα περιπόδια, αὔριον θὰ ἐξυπνήσῃ μὲ λαρυγγίτιδα. Οἱ πολῖται χάριν τοῦ συρμοῦ μεταχειρίζονται αὐτὸν, πρέπει ὅμως νὰ ἦναι ἐνὸς γύρου καὶ κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ κατὰ τὸ θέρος.

Ὁ λαιμοδέτης καὶ οἱ λαιμοὶ τῶν ὑποκαμίσων δέον νὰ μὴ σφίγγωσι τὸν λαιμὸν, διότι ἐμποδίζεται ἡ ἐλευθέρα τοῦ ἐγκεφάλου κυκλοφορία.

Αἱ βύσσοι (σάλια), ἃς πολλοὶ μεταχειρίζονται ἐν καιρῷ χειμῶνος περὶ τὸν λαιμὸν, εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς, διότι προδιαθέτουσιν εἰς τὰς ἀγγίνας. Καλὸν εἶναι νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὰς οἱ ὁδοιπόροι μόνον ἐν ταῖς ψυχραῖς ἡμέραις.

Τὰ μανδύλια, ἅτινα εἰς τινα μέρη δένουσιν αἱ γυναῖκες ἀπὸ τὴν κάτω σιαγόνα ἕως εἰς τὸ κατακόρυφον τῆς κεφαλῆς, εἰσὶ λίαν ἐπισφαλεῖς τοῖς ὁδοῦσι, τῇ ἀκοῇ καὶ τοῖς ὀργάνοις τοῦ λαιμοῦ.

Τὰ ὑποκάμισα πρέπει νὰ ὦσιν ἐκ βάμβακος καὶ ν' ἀλλάζωμεν αὐτὰ κατὰ μὲν τὸ θέρος ἡμέραν παρ' ἡμέραν, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα δὶς τῆς ἑβδομάδος.

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες δὲν εἶχον ἀληθῆ ὑποκάμισα, ἐφόρουν ἐν πρώτοις ἔνδυμα μάλλινον, κατόπιν χιτῶνα ἐκ λίνου. Οἱ Ῥωμαῖοι μετεχειρίσθησαν ὑποκάμισα, βασιλεύοντος τοῦ Αὐγούστου. Ἡ κατὰ τὸν δέκατον τρίτον αἰῶνα εἰσαγωγὴ τῆς καννάβεως ἐξήπλωσεν εἰς ὅλην τὴν γῆν τὴν χρῆσίν των.

Τὰ καλλήτερα ὑποκάμισα εἶναι τὰ λευκὰ, διότι μήτε ἐκπέμπουσι θερμότητα, μήτε ἔξωθεν δέχονται. Ἐκτὸς τούτου εἰσὶ καλὰ καὶ διὰ τὴν καθαριότητα. Δὲν πρέπει νὰ φορέσωμεν τὸ ὑποκάμησον τῆς ἡμέρας καὶ ἐν καιρῷ τοῦ ὕπνου. Πρέπει ν' ἀλλάξωμεν συνεχῶς τῶν νοσούντων καὶ τῶν λεχῶν τὰ ὑποκάμησα.

Ὅ,τι εἴπομεν περὶ τῶν ὑποκαμήσων, ἐφαρμόζεται καὶ περὶ τῶν χιτώνων καὶ ἐσωβράκων. Καλὸν εἶναι νὰ συνειθίσωσιν ἅπαντες χιτῶνας (φλανέλλας) καὶ μάλλινα περιπόδια (τσουράπια), κατ' ἐξοχὴν δὲ κατὰ τοὺς χειμερινοὺς μῆνας· εἰς ὑγρὰ δὲ κλίματα καὶ κατὰ τὸ θέρος, διότι μᾶς προφυλάττουσιν ἐκ περιψύξεως, ῥευματισμοῦ, ἴσως καὶ ἐκ τῆς φθίσεως.

Οἱ παῖδες καὶ τὰ κοράσια μέχρι τοῦ 25 ἔτους τῆς ἡλικίας των δὲ, πρέπει νὰ φορέσωσι φλανέλλας, ἐπίσης καὶ οἱ πολύσαρκοι, οἱ πληθωρικοὶ καὶ οἱ ἔχοντες τάσιν εἰς ἐξανθήματα.

Ἡ στηθοδέσμη (μποῦστος) τὴν ὁποίαν μεταχειρίζονται αἱ γυναῖκες τῆς Εὐρώπης τοῦ συρμοῦ, καταστρέφει τὸ στῆθος καὶ πέμπει αὐτὰς ἐνωρὶς εἰς τὸν ἄλλον κόσμον. Αἱ φοροῦσαι τὴν στηθοδέσμην νομίζουσιν ὅτι φαίνονται ὡραῖαι, ἀλλὰ μεγάλως ἀπατῶνται, διότι αἱ γυναῖκες τῆς Ἀνατολῆς, αἱ μὴ γνωρίζουσαι μήτε τὸ ὄνομα τοῦ ἱματισμοῦ τούτου, φαίνονται ὡραιότεραι ἀπὸ τῶν τῆς Εὐρώπης καὶ τῶν Ἑλληνίδων τοῦ συρμοῦ. Αἱ γυναῖκες ἀδιαφοροῦσι καὶ δὲν θέλουσι ν' ἀκούσωσι διόλου τὴν φωνὴν τῶν ἰατρῶν, ἀρκεῖ μόνον ν' ἀρέσῃ τι αὐταῖς καὶ τοῖς ἐρασταῖς των· προτιμῶσι νὰ χάσωσι δέκα ἔτη τῆς ζωῆς των, παρὰ ἓν ἐρωτικὸν μειδίαμα. Αἱ γυναῖκες αὗται, αἵτινες ἀντὶ πάσης θυσίας τῆς ὑγείας των, φοροῦσι τὸν ἀλλόκοτον καὶ ἐπιβλαβέστατον τοῦτον ἱματισμὸν, ἃς τὸν κάμνωσι τοὐλάχιστον ἄνευ μεταλλικῶν ἐλασμάτων· ἐν καιρῷ δὲ τῆς κυοφορίας των δέον νὰ μὴ κάμνωσι χρῆσιν αὐτοῦ οὐδόλως.

Αἱ γυναῖκες τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων ἐφόρουν καὶ αὐταὶ διαφόρους ζώνας καὶ ταινίας πρὸς στηριγμὸν τῶν μαστῶν καὶ χάριν κοψότητος. Ἐκεῖναι δὲ, αἵτινες εἶχον τοῦς ὡροπλάτας ἀνίσους, ἔθετον προσκεφαλάκια, ἅτινα ἐκάλουν ἀναλεκτίδας. Καὶ τὴν σήμερον γυναῖκες τινὲς πεπολιτισμέναι (sic) ἤρχισαν νὰ θέτωσι τοιαύτας ἀναλεκτίδας περὶ τὴν λεκάνην καὶ τὰς κνήμας, καὶ νὰ κρεμάσωσι περὶ τὰ φουστάνιά των κακόσχημά τινα τρίγωνα· Ἐναντίον τῶν τοιούτων ἀνοησιῶν τῆς Εὔας ἔκτοτε οἱ ἰατροὶ, οἱ φιλόσοφοι καὶ οἱ ποιηταὶ ἐγέλων ἄσβεστον γέλωτα. Ὁ δὲ Γαληνὸς τὰ ἐξ ἁμάξης ἔλεγε κατὰ τῶν τοιούτων συνηθειῶν. Δικαιοῦταί τις νὰ εἴπῃ πολλὰ κατὰ τῆς γυναικὸς, πλὴν πρέπει νὰ σιωπήσῃ, διότι εἶναι μήτηρ μας, ἀδελφή μας, θυγάτηρ μας.

Ἓν ὑποκάμισον, μία περισκελὶς ἐκ βάμβακος, ἓν γιλέκι καὶ δύο μὲν φουστάνια ἐν καιρῷ χειμῶνος, ἓν δὲ ἐν καιρῷ θέρους ἀρκοῦσι διὰ τὴν γυναῖκα. Ὅπως ὅμως ἀπό τινος καιροῦ ἤρχισαν νὰ φορῶσι τὰ φουστάνια μὲ μαλακώφια δὲν εἶναι ὑγιεινὰ, διότι προσβάλλονται ὑπὸ τοῦ ψύχους τὰ ὄργανα τῆς κοιλίας, κατ' ἐξοχὴν δὲ τῆς γέννας. Αἱ φοροῦσαι μαλακώφια, δέον νὰ μεταχειρισθῶσι μαλλίνας περισκελίδας. Τὰ γυμνοτράχηλα ἐνδύματά εἰσι κινδυνωδέστατα καὶ συνεχῶς γίνονται αἰτία τῆς φαρυγγίτιδος, λαρυγγίτιδος, βρογχίτιδος, πνευμονίας καὶ αὐτῆς τῆς φθίσεως.

Αἱ περισκελίδες (πανταλόνια) εἰσὶν ὑγιειναὶ, δέον ὅμως νὰ μὴ ἦναι στεναὶ, ἀλλ' οὔτε λίαν πλατεῖς. Τὸ αὐτὸ λέγομεν καὶ περὶ τῶν γελεκίων. Οὐδέποτε πρέπει νὰ κάμνωμεν χρῆσιν τοῦ ταράντζ, διότι κωλύουσι τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν, καὶ ἐμποδίζουσιν εἰς τοὺς παῖδας τὴν φυσιολογικὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὀργάνων τοῦ στήθους. Τὰς περισκελίδας δυνάμεθα νὰ περιδέσωμεν ἐλαφρῶς διὰ ζώνης.

Τὸ παλτὸν εἶναι ὑγιεινὸν, δέον ὅμως νὰ μὴ ἦναι πολὺ στενὸν, ἢ νὰ πιέζῃ τὰς μασχάλας. Ἐν καιρῷ ψύχους προτιμώτερον εἶναι νὰ φορέσωμεν δύο παλτὰ, παρὰ μανδύαν.

Αἱ κανδύκαι (ἀντεριὰ) εἴτε ἐκ μαλλίων, εἴτε ἐκ βάμβακος δὲν ἐπιφέρουσι καμμίαν βλάβην εἰς τὴν ὑγείαν· δέον ὅμως οἱ φοροῦντες ταύτας νὰ μὴ σφίγγωνται πολὺ μὲ τὴν ζώνην.

Αἱ περικνημίδες (κάλτσαι) δέον νὰ ὦσι πλατεῖς καὶ νὰ μὴ σφίγγωνται πολὺ μὲ καλτσοδέταν.

Ἡ φουστανέλλα δὲν εἶναι ἐπιβλαβής· ἔχει ὅμως μέγα ἐλάττωμα, διότι ὁ φορῶν αὐτὴν εἶναι ἠναγκασμένος νὰ σφίγγῃ πολὺ τὴν μέσην του. Οἱ φοροῦντες φουστανέλλαν πρέπει ἐν καιρῷ ψύχους νὰ φέρωσι περισκελίδας μαλλίνας καὶ νὰ κάμνωσιν αὐτὴν ἧττον πολύπτυχον.

Ἡ χλαῖνα (φλοκάτα) εἴτε λευκὴ, εἴτε μελανὴ εἶναι ὑγιεινή.

Ὁ τρίβων (τραγόκαππα, ταλαγάνι) ἐπίσης εἶναι ὑγιεινὸς, καθὼς τὸ ῥάσον τῶν μοναχῶν. Τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀνωτέρου ἡμῶν κλήρου εἶναι ὑγιεινὰ, πρέπει ὅμως νὰ μὴ φέρωσι μηλωτὰς ἢ μόνον μίαν καὶ ἐλαφράν.

Αἱ ἀναξυρίδες (πλατυὰ βρακία), ἃς φοροῦσιν οἱ Ἀρχιερεῖς καὶ οἱ νησιῶται

τοῦ Αἰγαίου Πελάγους εἰσὶ καὶ εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εἰς τὴν ἐργασίαν ἐπιβλαβεῖς· δέον ὅθεν οἱ μὲν Ἀρχιερεῖς νὰ κάμνωσιν αὐτὰς ἧττον πλατείας, οἱ δὲ νησιῶται ἀντ' αὐτῶν νὰ φέρωσι περισκελίδας (πανταλόνια) ἐκ μαλλίνων ὑφασμάτων τοῦ τόπου μας.

Αἱ χειρίδες προφυλάτουσι τὰς χεῖρας ἐκ τοῦ ψύχους καὶ τῶν ἀκανθῶν. Οἱ ἰατροὶ καὶ οἱ καλλιτέχναι εἶναι ἀνάγκη νὰ φέρωσι ταύτας, διότι προφυλάττουσι τὴν ἀφήν.

Τὰ ὑποδήματα, τὰ πέδιλα (τσαρούχια) οὐδέποτε πρέπει νὰ ὦσι στενὰ, διότι ἀφανίζουσι τοὺς πόδας πληγώνοντα αὐτούς. Ἐν γένει τὰ στενὰ παπούτσια γίνονται αἰτία τύλων.

Οἱ Εὐρωπαῖοι καλοῦμεν τοὺς Κινέζους βαρβάρους, διότι σφίγγουσι τοὺς πόδας τῶν γυναικῶν των μὲ τὰς ἐμβάδας· ἡμεῖς ὅμως ἥττον βάρβαροι τῶν Κινέζων σφίγγομεν τοὺς ἡμετέρους μὲ τὰ στενὰ τοῦ συρμοῦ στιβάλια. Οἱ πόδες τῶν Εὐρωπαίων τοῦ συρμοῦ εἰσί πλήρεις τύλων καὶ ἀσχήμονες.

Μόνον οἱ ἔφιπποι ὁδοιπόροι πρέπει νὰ μεταχειρίζονται ὑποδήματα μεγάλα.

Τὰ ἐκ κόμμεως ὑποδήματα εἰσὶν ἐπιβλαβέστατα.

Λίαν ἐπιβλαβὲς εἶναι εἰς πάντας, κατ' ἐξοχὴν δὲ εἰς τὰς γυναῖκας, τὸ περιπατεῖν γυμνόποδας. Ἐν τοῖς οἴκοις δὲν πρέπει νὰ υπάγωμεν ἀπὸ δωμάτιον εἰς δωμάτιον μέ μόνον τὰ περιπόδια, πρέπει νὰ μεταχειριζόμεθα ἐμβάδας (συρτὰ ὑποδήματα). Πολλοὶ δοκιμάζουσιν ἀμέσως ὑπὸ ρινίτιδος ἢ καταῤῥους τῶν πνευμόνων ἢ ἄλλων ρευματικῶν παθήσεων, ἅμα ὡς ψυχρανθῶσιν ἢ βραχῶσιν οἱ πόδες των· Τοῦτο ἴσως προέρχεται ἐκ τοῦ ὅτι ἐξατμίζονται διὰ τῶν ποδῶν περισσότεραι βρωμεραὶ ὕλαι, παρὰ διὰ τοῦ λοιποῦ δέρματος. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται πῶς ἡ ἐπίσχεσις τῶν ἐξατμιζομένων τούτων ὑλῶν εἶναι κινδυνώδης τῇ ὑγείᾳ ἡμῶν. Τινὲς φρονοῦσιν ὅτι ἡ ἐπίσχεσις αὕτη ἐπέφερε καὶ τὴν κώφωσιν. Αἱ γυναῖκες πρέπει νὰ φυλάττωσι τοὺς πόδας των ἐκ τοῦ ψύχους, κατ' ἐξοχὴν εἰς τὸν καιρὸν τῶν ἐμμήνων.

ΜΕΡΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἐπαγγελμάτων.

Ἡ θεία Πρόνοια ἠθέλησεν ὥστε ὁ ἄνθρωπος νὰ ἐργάζηται καὶ νὰ ἐσθίῃ τὸν ἄρτον του ἐν ἱδρῶτι τοῦ προσώπου αὐτοῦ. Ἕκαστος λοιπὸν ἄνθρωπος ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ εἶναι ἀνάγκη νὰ ἔχῃ ἐργασίαν τινά. Εἶναι αἰσχρὸν, λέγει ὁ Εὐριπίδης, νὰ μὴ ἔχῃ τις ἐργασίαν τινά. Ἡ ἀργία, εἴπομεν πολλάκις, εἶναι ἐπισφαλὴς καὶ τῇ ὑγείᾳ καὶ τῇ ψυχῇ καὶ τῇ κοινωνίᾳ· διὸ πολλὰ δικαίως ἐπωνομάσθη μήτηρ τῶν κακιῶν. Τόσον ἀναγκαίαν εἰς πάντα ἄνθρωπον ἐθεώρει τὴν ἐργασίαν ὁ σοφὸς Πιττακὸς, ὥστε εἶπεν: ἀργὸς μὴ ἴσθι, μηδ' ἂν πλουτῇς. Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος δὲν συγχωρεῖ νὰ τρώγῃ ὁ μὴ ἐργαζόμενος· «ὃ μὴ θέλων ἐργάζεσθαι μὴ ἐσθιέτω».

Ἐπειδὴ οἱ ἄνθρωποι ἔχουσι πολλῶν πραγμάτων ἀνάγκην, ἔπεται ὅτι καὶ τὰ ἐπαγγέλματα εἰσὶ πολλά. Ἐπειδὴ δὲ τὰ ἐπαγγέλματα τροποποιοῦσιν ἀρκετὰ τὴν ζωὴν καὶ τὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων (διότι τινὰ ἐξ αὐτῶν καταδικάζουσι μερικὰ μὲν τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος ἡμῶν εἰς ἐντελῆ ἀργίαν, ἄλλα δὲ εἰς ἀδιάκοπον ἐνέργειαν) ἔπεται ὅτι ἡ σπουδὴ αὐτῶν εἶναι λίαν ἐνδιαφέρουσα εἰς τὴν ὑγείαν καὶ εὐημερίαν τῶν λαῶν.

Ἂς ἐξετάσωμεν αὐτὰ, ἂς καταδείξωμεν τὰς ἐπὶ τῆς ὑγείας ἡμῶν ἐπιβλαβεῖς αὐτῶν ἐνεργείας καὶ ἂς εἴπωμεν τίνι τρόπῳ δύνανται οἱ ἐργαζόμενοι νὰ μὴ πάθωσιν ἢ νὰ πάθωσιν ὀλιγώτερον.

Πολλοὶ ὑγειονόμοι διαιροῦσι τὰ διάφορα ἐπαγγέλματα εἰς τάξεις ἢ σειρὰς, οὐδεμίαν τῶν ὁποίων ἕνεκα ἐλλείψεως ἀκριβείας δυνάμεθα νὰ παραδεχθῶμεν, διότι δὲν συντείνουσι παντελῶς εἰς τὸν σκοπόν μας.

Τῶν γεωργῶν ἡ τέχνη εἶναι ὑγιεινὴ, δέον ὅμως νὰ τρώγωσι καλὰ, νὰ ἔχωσι καλὰς καὶ θερμὰς οἰκίας, νὰ φέρωσι τὴν κάππαν των πάντοτε εἰς τὰς ἐργασίας, νὰ προμηθεύωνται πλειότερα ἔπιπλα, νὰ μὴ βάλλωσι τὰ ζῶά των ὅπου αὐτοὶ κοιμῶνται, καὶ νὰ ἐνδύωνται ἀνθρωπινώτερα.

Οἱ ἀχθοφόροι, οἱ ἀγωγιάται καὶ οἱ ξυλοφόροι ὑπόκεινται εἰς κιρσοὺς, ἐντεροκήλας, ὀξέα νοσήματα, ἐξαρθρώσεις, κατάγματα, ἰσχιάδα κ.τ.λ. διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ μὴ ἀγωνίζωνται πολὺ εἰς τὰς ἐργασίας των, νὰ μὴ ση-

κώνωσι βάρη ὑπὲρ τὴν δύναμίν των, νὰ τρώγωσι καλὰ, καὶ ἅμα βραχῶσι, ν' ἀλλάζωσι τὰ ἐνδύματά των.

Οἱ ξυλοφόροι, οἱ ἀγωγιάται, οἱ ἱπποκόμοι καὶ ὅσοι ἄλλοι πλησιάζουσι τοὺς ἵππους καὶ ἡμιόνους δέον νὰ προσέχωσιν ἐπιμελῶς, ὁπόταν τὰ ζῶά των πάσχωσιν ὑπὸ μάλεως (σακαῆς)· διότι τὸ νόσημα τοῦτο μεταδίδεται καὶ εἰς τοὺς ἀνθρώπους, οὐ μόνον διὰ τῆς ὑπὸ τῶν μυκτήρων μύξας, καὶ τοῦ ἀπὸ τῶν ἑλκῶν ἐκκρινομένου ἰχῶρος, ἀλλὰ καὶ διὰ τοῦ αἵματος, ἱδρῶτος, σιέλου καὶ οὔρων. Κατὰ τὰς τελευταίας μάλιστα διαβεβαιώσεις, δύναταί τις νὰ περιπέσῃ εἰς τὸν μολυσμὸν τοῦτον ὄχι μόνον διὰ τῆς ἁπλῆς ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου δέρματος προσαφῆς τῆς μύξας, τοῦ ἱδρῶτος, τοῦ σιέλου, τῶν οὔρων κ.τ.λ. ἀλλὰ καὶ δέκα ἢ δώδεκα βήματα ἱστάμενος μακρόθεν (Spitzer καὶ Niemeyer). Τὰ ὑπὸ μάλεως λοιπὸν πάσχοντα ζῶα, ὡς λίαν ἐπικίνδυνα, δέον νὰ φονεύωνται παραχρῆμα.

Οἱ σιδηρουργοί, ὑελοποιοί, ἀρτοποιοί, οἱ καμινάπται τῶν ἀτμοπλοίων καὶ ὅσοι ἄλλοι εἰσὶν ἐκτεθειμένοι εἰς μεγάλην θερμότητα, ἕνεκα τῶν μεταβολῶν τῆς θερμότητος ὑπόκεινται εἰς φλογώσεις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, εἰς ὀξεῖς ρευματισμοὺς καὶ εἰς νοσήματα τῶν ὀφθαλμῶν. Οὗτοι πρέπει νὰ μὴ ἐξέρχωνται θερμοὶ ἀμέσως εἰς τὸν ἀέρα, νὰ ἀποφεύγωσι τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος, νὰ φορῶσι φλανέλλαν καὶ νὰ ἦναι μέτριοι εἰς τὰ πάντα. Οἱ ἀρτοποιοί, ἐκτὸς τῶν ῥηθεισῶν νόσων, ὑπόκεινται εἰς τὴν φθίσιν, δυσπεψίαν, ὀλιγοαιμίαν καὶ εἴς τινα τοῦ δέρματος νοσήματα, δέον ὅθεν κοσκινίζοντες νὰ θέτωσι πρὸ τοῦ στόματος καὶ τῆς ῥινὸς τσῆπάν τινα λεπτοτάτην, ἢ ν' ἀφίνωσι τὸν πώγωνα καὶ τοὺς μύστακας ὅπως καλύψωσι τὴν εἴσοδον τοῦ στόματος. Οὗτοι προσέτι δὲν πρέπει νὰ γρηγορῶσι πολὺ καὶ συνεχῶς τὴν νύκτα.

Οἱ κόπτοντες ξύλα ὑποφέρουσιν ὑπὸ κιρσῶν τῶν κνημῶν καὶ παρωνυχίδων, καθὼς ἐπίσης ὑπὸ φλεγμονῶν τῆς παλάμης τῶν χειρῶν, ὀστεΐτιδος καὶ περιοστεΐτιδος τῶν γονάτων τῶν ποδῶν. Οὗτοι δέον νὰ μὴ κοπιάζωσι πολὺ καὶ νὰ προφυλαχθῶσιν ἐκ τῶν παρασχίδων τῶν ξύλων· ὄντες δὲ ἐν ἐφιδρώσει νὰ προφυλαχθῶσιν ἐκ τοῦ πνέοντος ἀέρος.

Τῶν κρεωπωλῶν, ταριχοπωλῶν, κηροποιῶν καὶ σαπωνοποιῶν τὰ ἐπαγγέλματα εἰσὶν ὑγιεινά. Οἱ κρεωπῶλαι ὑπόκεινται εἰς πνευμονίας, πλὴν σπανίως προσβάλλονται ὑπὸ φθίσεως.

Τὸ μεταχειρίζεσθαι ζωϊκὰς ὕλας καὶ λιπαρὰς φαίνεται ὅτι προφυλάττει ἐκ τῶν χοιράδων καί τινων μιασματικῶν νόσων. Κατὰ τὴν ἐν Boston τὸ 1798 συμβᾶσαν ἐπιδημίαν τοῦ κιτρίνου πυρετοῦ καὶ τὴν ἐν Φιλαδελφείᾳ τὸ 1795, οἱ ἐργαζόμενοι ζωϊκὰς λιπαρὰς ὕλας, καίτοι κατοικοῦντες εἰς τμήματα, εἰς ἃ ὁ πυρετὸς ἔκαμε θραύσεις, δὲν προσεβλήθησαν ἐκ τῆς ἐπιδημίας. Οἱ ναῦται τῶν ἐμπορευομένων τὴν φάλαιναν πλοίων χαίρουσι παροιμιώδη ὑγείαν, καίτοι ζῶντες ἐν μέσῳ ζωϊκῶν ὑλῶν καὶ λίπους.

Οἱ ἐργάται τῶν κλωστηρίων τῆς μετάξης, ὁπόταν ἐργάζωνται εἰς μέρη

εὐάερα, καὶ ἔχωσι τὴν πρέπουσαν τροφὴν, ὑποφέρουσι μόνον ὑπό τινος νοσήματος τῶν χειρῶν, καλουμένου mal de bassine.

Οἱ βυρσοδέψαι φαίνεται ὅτι δὲν προσβάλλονται ὑπὸ φθίσεως. Ἰδοὺ τί λέγει περὶ αὐτῶν ὁ Beaugrand: οὗτοι ὑπόκεινται εἰς τὰς φλογώσεις τῶν ὀργάνων τῆς ἀναπνοῆς· ὑπόκεινται ὀλιγώτερον τῶν ἄλλων ἀνθρώπων εἰς τὴν φθίσιν, πλὴν ἐκείνων, οἵτινες ἀλείφουσι τὰ κατειργασμένα δέρματα, εἰς οὓς ἡ φθίσις εἶναι καὶ συχνὴ καὶ βαρεῖα.

Οἱ βυρσοδέψαι ὑποφέρουσι προσέτι ἐκ νευραλγιῶν καὶ ῥευματικῶν νόσων, ὧν αἰτία ἀναμφιβόλως ἡ ὑγρασία, καθὼς ἐπίσης ὑπὸ φλεγμονῶν, ἀποστημάτων, κιρσῶν, πληγῶν τῶν κάτω ἄκρων καὶ παρωνυχίδων. Λαμβάνουσιν ἔτι εἰς τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων ἰδιάζον τι νόσημα, ὅπερ ἐν Παρισίοις καλεῖται Pigeon ἢ Pigeonneau. Ἓν γένει ἐκ τοῦ τελευταίου τούτου νοσήματος ὑποφέρουσι πλειότερον οἱ ἐργαζόμενοι ἐν ποταμῷ. Λέγεται ὅτι προσβάλλονται ὀλιγώτερον τῶν ἄλλων ἀνθρώπων ἐκ τῶν διαλειπόντων πυρετῶν.

Οἱ βυρσοδέψαι πρέπει, ὅσον εἶναι δυνατὸν, ν' ἀποφύγωσι τὴν ὑγρασίαν, νὰ ἐνδυθῶσι λευκὰ ἐνδύματα, νὰ φορῶσι καλὰ ὑποδήματα εἰς κηρὸν, καθ' ὃν ἐργάζονται εἰς τὰ ὕδατα, ν' ἀνανεῶσι τὸν ἀέρα τῶν καταστημάτων των, νὰ ἐργάζωνται ὀλίγας ὥρας καθ' ἑκάστην, νὰ τρώγωσι καλὴν τροφὴν, νὰ φέρωσιν ἅπαντες φλανέλλαν. Τὰ καταστήματα ταῦτα δέον νὰ ὦσι μακρὰν τῶν πόλεων καὶ τῶν χωρίων.

Οἱ μεταλλευταὶ ἕνεκα τῆς καταχρήσεως τῶν κόπων, τῆς ἀτελοῦς ἀναπνοῆς καὶ τῆς ἐλλείψεως τοῦ φωτὸς ὑποφέρουσιν ἐξ ὀλιγοαιμίας καὶ τοῦ χρονικοῦ κατάρρου τῶν βρόγχων. Κατὰ τὸν Riembautt τὸ νόσημα τοῦ στήθους, ὅπερ φονεύει πολλοὺς ἐργάτας τῶν ἀνθρακικῶν μεταλλείων, εἶναι ἰδιάζον, διότι οὐδέποτε εὗρε φυμάτια ἡ σπήλια. Ὁ Boëns Boisseau μάλιστα πιστεύει ὅτι παρ' αὐτοῖς ἡ φθίσις εἶναι σπανία.

Οἱ ἐργάται τῶν μεταλλείων κινδυνεύουσι καὶ ἀπὸ αἰφνίδιον θάνατον. Κατὰ τὸ 1862, εἰς διάφορα μεταλλεῖα γαιανθράκων τῆς Ἀγγλίας ἔλαβον χώραν 738 δυστυχήματα, ἕνεκα τῶν ὁποίων ἐθανατώθησαν 1133 ἐργάται.

Οἱ ἐργαζόμενοι ἐν μέσῳ νοσερῶν ἀναθυμιάσεων ὑπόκεινται εἰς μέγιστον κίνδυνον τῆς ζωῆς των.

Οἱ ἁλιεῖς καὶ αἱ πλύντριαι ὑπόκεινται εἰς τὰ ῥευματικὰ νοσήματα, καθὼς καὶ εἰς τὰς χρονίας φλογώσεις τῶν βρόγχων. Ὅσοι ἁλιεύουσιν εἰς τοὺς ποταμοὺς, πρὸ πάντων δὲ τῶν ὀρέων ὑποφέρουσι πλειότερον, διότι προσβάλλονται ἐκ τῶν ῥευμάτων τοῦ ἀέρος. Οὗτοι πρέπει νὰ φέρωσι φλανέλλας καὶ νὰ ἁλιεύωσιν ὀλίγας ὥρας, νὰ προσέχωσι πρσέτι ἵνα μὴ βραχῶσι τὰ ἐνδύματά των, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει, ν' ἀλλάζωσιν αὐτὰ ἀμέσως.

Οἱ μυλωθροὶ, οἱ γλύπται, οἱ ἐργάται τῶν κλωστηρίων τοῦ βάμβακος καὶ τοῦ λίνου, οἱ στοιβάζοντες τὰ μαλλία καὶ τὸν βάμβακα, οἱ μετροῦντες σῖτον, οἱ πιλοποιοί, οἱ ταμβακοποιοὶ καὶ ὅσοι ἄλλοι ἐργάζονται ἐν μέ-

σω κόνεως ὑπόκεινται εἰς διάφορα νοσήματα, κατὰ τὴν φύσιν τῆς κόνεως· δέον λοιπὸν νὰ κάμνωσιν ὡς οἱ ἀρτοποιοί.

Οἱ ἐργάται τῶν ἐργοχείρων οἱ ἐργαζόμενοι εἰς τὰς οἰκίας των εἰς οὐδένα περιπίπτουσι κίνδυνον. Οἱ ἐργαζόμενοι ὅμως εἰς τὰ ἐργοστάσια ὑπόκεινται εἰς δύο μεγάλους κινδύνους, εἰς τὴν ἀναπνοὴν δηλονότι διεφθαρμένου ἀέρος καὶ εἰς τὴν κακοήθειαν, κακὰ ἀμφότερα προερχόμενα ἐκ τῆς ἐπισωρεύσεως πολλῶν ἀνθρώπων εἰς στενὸν περίβολον καὶ κακῶς ἀεριζόμενον· Εἰς τὰ τέλη τοῦ παρελθόντος αἰῶνος ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς τῶν ἐργατῶν τούτων ἦτο ἀπὸ 28 ἐτῶν, κατὰ δὲ τὸ 1860 ἀπὸ 39. Τὰ καταστήματα ταῦτα δέον νὰ ὦσιν εἰς μέρη εὐάερα, νὰ ἔχωσι παράθυρα πολλὰ καί μεγάλα καὶ ἐστραμμένα πρὸ πάντων πρὸς ἀνατολὰς καὶ μεσημβρίαν ἵνα εἰσέρχωνται τοῦ ἡλίου αἱ καλοθελήτριαι ἀκτῖνες. Οἱ ἐργαζόμενοι ἐν αὐτοῖς πρέπει νὰ τρώγωσι καλῶς, νὰ πίνωσιν οἶνον ὀλίγον καὶ δυνατὸν καὶ νὰ ἀπαλλάττωνται τῶν κακοήθων, ἀποβαλλομένων ἐκ τοῦ καταστήματος.

Τοῦ στρατιώτου ἡ ὑγιεινὴ εἶναι πολὺ ἐνδιαφέρουσα, διότι οὗτος πρέπει νὰ ἔχῃ τὴν δέουσαν ἰσχὺν ἵνα ὠθήσῃ τὸν ἐχθρὸν. Οἱ στρατηγοὶ δέον νὰ ἔχωσιν ἰσχυρὰ τὰ ὄργανα τῆς λαλιᾶς αὐτῶν, ὅπως ἀντέχωσιν ἐν καιρῷ τῶν γυμνασίων ἢ ἐν καιρῷ πολέμου. Οἱ στρατῶνες πρέπει νὰ ἔχωσι τοὺς σταθμούς των εἰς καλὴν θέσιν καὶ εὐάερον, μὲ πολὺ φῶς καὶ νὰ ἦναι καθαροί.

Οἱ στρατιῶται πρέπει νὰ τρώγωσι καλά· τὰ γεννητικὰ αὐτῶν ὄργανα πρεπει νὰ ἐπισκέπτωνται ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ.

Τὸ πεδίον τοῦ στρατοπέδου πρέπει νὰ ἐκλέγηται ὑπὸ φρονίμου καὶ ἐμπείρου ἰατροῦ. Ἐν Γαλλίᾳ αἱ ἀποβιώσεις τῶν ἀξιωματικῶν εἶναι 9 κατὰ χιλίους, αἱ δὲ τῶν στρατιωτῶν 16—17.

Οἱ ναῦται, ἐργαζόμενοι μὲν, ἀναπνέουσι τὸν καλήτερον ἀέρα τοῦ κόσμου, κοιμώμενοι δὲ, τὸν πλέον διεφθαρμένον. Ἰδοὺ διατὶ οἱ μὲν θαλαμηπόλοι, καί τοι τρώγοντες καλήτερα τῶν ναυτῶν καὶ βιοῦντες ἡσυχον βίον, εἰσὶ χλωμοὶ, οἱ δὲ ναῦται μ' ὅλην των τὴν κακὴν τροφὴν εἰσὶ ζωηροί. Οἱ ναῦται ἐπὶ τοῦ καταστρώματος εἰσὶν ἐγκρατεῖς καὶ μέτριοι, ἐν τοῖς λιμέσιν ὅμως ἀσελγεῖς καὶ μέθυσοι. Ἐντεῦθεν δῆλον γίνεται ὅτι τοῦ ναύτου τὸ ἐπάγγελμα εἶναι ὑγιεινὸν μὲν, ὁπόταν ὑπακούῃ εἰς τὴν ὑγιεινὴν, θανατηφόρον δὲ, ὁπόταν παρεκτρέπηται ταύτης. Ὁ ναύτης ὀλίγην εἰς τὴν φθίσιν ἔχει προδιάθεσιν. Ὁ σκορβοῦτος κατόπιν τῶν ληφθέντων μέτρων εἶναι ταπεῖς σπάνιος, τὰ ρευματικὰ ὅμως νοσήματα συχνά. Ἐξ ὅσων εἴπομεν γίνεται φανερὸν ὅτι τὰ πλοῖα καὶ τὰ ἀτμόπλοια πρέπει νὰ ἀερίζωνται καλῶς.

Οἱ ῥάπται, ἐπειδὴ ἀναπνέουσι κακῶς καὶ κινοῦσιν ὀλίγους μῦς, ὑπόκεινται εἰς δυσπεψίας, διάῤῥοιαν, κεφαλαλγίαν, φθίσιν, αἱμορροΐδας, συρίγγιον τοῦ ἀφεδρῶνος. Οὗτοι σπανίως εἰσὶ μακρόβιοι. Οἱ ῥάπται δέον νὰ περιπατήσωσι δύο ὥρας καθ' ἑκάστην καὶ νὰ τραγῳδήσωσι συνεχῶς.

Οἱ ὑποδηματοποιοὶ ὑπόκεινται εἰς τὰ τῶν ῥαπτῶν νοσήματα· οὗτοι εἰσὶν ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀσελγεῖς καὶ ἄτακτοι· παρ' αὐτοῖς συνεχῶς ἀπαντῶνται νοσήματα τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων καὶ τοῦ ἥπατος.

Αἱ ῥάπτριαι καὶ αἱ βελονοποικίλτριαι ὑπόκεινται εἰς τὰς χειράδας, εἰς τὴν φθίσιν καὶ εἰς σοβαρὰ τοῦ στομάχου νοσήματα. Τὰ ἐπαγγέλματα ταῦτα πλουτίζουσι τὰς αἰσχρὰς τάξεις τῶν πορνῶν, ἴσως διότι δίδουσιν αὐταῖς πικρὸν καὶ ἔνδεῆ ἄρτον.

Αἱ βελονοποικίλτριαι δέον νὰ ἐργάζωνται εἰς δωμάτια πράσινα, νὰ κλείωσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τοὺς ὀφθαλμούς των, νὰ θέτωσι περὶ τὴν φλόγα τοῦ λύχνου ὑάλινον σωλῆνα, νὰ περιπατήσωσι μίαν ὥραν καθ' ἑκάστην, νὰ κάμνωσι βαθείας εἰσπνοὰς ἀπὸ καιρὸν εἰς καιρὸν καὶ νὰ μὴ τρώγωσι πολύ.

Οἱ ὑφανταὶ καὶ αἱ ὑφάντριαι ὑπόκεινται εἰς χειράδας καὶ εἰς τὴν φθίσιν· δέον καὶ οὗτοι νὰ κάμνωσι καθ' ἑκάστην περίπατον, καθὼς καὶ βαθείας εἰσπνοὰς, νὰ τραγῳδήσωσι συνεχῶς καὶ νὰ τρώγωσι καλά.

Τὸ ὑφαίνειν ἐν καθαρῷ ἀέρι ὅμως εἶναι λίαν ὑγιεινὸν, αἱ γυναῖκες μάλιστα ὠφελοῦνται ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος τούτου, ἀρκεῖ μόνον νὰ γίνῃ ἐν καθαρῷ ἀέρι καὶ ὄχι εἰς καταστήματα ἢ ὑπόγεια, ὅπως συνήθως ὑφαίνουσιν οἱ ὑφανταὶ παρ' ἡμῖν.

Τὸ ὑφαίνειν ἐνισχύει τῶν γυναικῶν τὰ γεννητικὰ ὄργανα, τίκτουσι δηλονότι τέκνα ὑγιέστερα καὶ ἔχουσι τὰ ἔμμηνα σχεδὸν πάντοτε ἐν τάξει.

Οἱ ὡρολογοποιοὶ ἀναπνέουσι κακῶς. Ὅθεν πρέπει νὰ κάμνωσι περίπατον καὶ βαθείας ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν εἰσπνοὰς, νὰ τραγῳδήσωσι συνεχῶς, ν' ἀναγνώσωσι μεγάλῃ τῇ φωνῇ καὶ νὰ προφυλάξωσι τοὺς ὀφθαλμούς των.

Οἱ θαλαμηπόλοι, καφεπῶλαι ὑπόκεινται εἰς τὴν φθίσιν καὶ εἰς τὰ συφιλιτικὰ νοσήματα ἕνεκα τῆς ἀσελγείας των καὶ τῆς ἀτάκτου ζωῆς.

Οἱ καφεπῶλαι πρέπει ν' ἀνανεώσωσι συνεχῶς. τὸν ἀέρα τῶν καφενείων των, οἱ δὲ θαλαμηπόλοι νὰ περιστείλωσι τοὺς ὄρχεις των. Τὸ αὐτὸ συμβουλεύομεν καὶ εἰς τὰς θαλαμηπόλους.

Ἐκ τῶν τυπογράφων ὁ πιεστὴς καταβάλλων ὅλας του τὰς δυνάμεις ὑπόκειται εἰς καρδιακὰ νοσήματα, εἰς κιρσοὺς, ἐντεροκήλας, πληγὰς τῶν κάτω ἄκρων καὶ ἀταξίας τῆς ἀρθρώσεως τῆς χειρός.

Οἱ συνθέται ὑπόκεινται ἕνεκα τῆς κυρτώσεως τοῦ σώματος, τῆς κόνεως τῶν χαρακτήρων, ἣν ἀναπνέουσι καὶ τῆς ἀδιακόπου προσοχῆς, ἥτις σμικρύνει τὴν ἀναπνοὴν, εἰς τὴν φθίσιν. Τὸ ἓν τέταρτον ἐξ αὐτῶν ἀποβιοῦσιν ἐκ ταύτης τῆς νόσου. Οὗτοι καὶ οἱ καθχρισταὶ τῶν τυπογραφικῶν στοιχείων ὑποφέρουσι προσέτι ὑπὸ δυσπεψίας, διαῤῥοίας, κωλικοῦ πόνου τῶν ζωγράφων, μολυβδίνης παραλύσεως, ἀμβλυωπίας, μυωπίας, σχισμάτων τῶν χειλέων καὶ τῶν χειρῶν καὶ ὑπὸ τύλων.

Ὁ πιεστὴς δὲν πρέπει νὰ κοπιάζῃ πολὺ καὶ νὰ δουλεύῃ ὀλίγας μόνον ὥρας. Ὁ συνθέτης ὀλίγον πρέπει νὰ ἐργάζηται, νὰ κάμνῃ καθ' ἑκάστην μεγάλους περιπάτους, βαθείας εἰσπνοὰς συνεχῶς, νὰ τραγῳδῇ, νὰ τρώγῃ καλὰ καὶ σπανίως νὰ ἐπισκέπτηται τὴν Εὔαν.

Οἱ ἐργαζόμενοι τὸν μόλυβδον, καθὼς οἱ χρωματισταὶ, οἱ κατασκευάζοντες μολυβδοῦχα χρώματα καὶ τὸ ψιμμύθιον, οἱ ζωγράφοι κ.λ.τ. ὑπόκεινται

εἰς κωλικοπόνους, παράλυσιν, γαστραλγίαν, κεφαλαλγίαν κ.τ.λ. φαινόμενα, ἅτινα προέρχονται ἐκ τῆς εἰς τὸν ὀργανισμὸν εἰσαγωγῆς τοῦ μολύβδου διὰ τῆς βλεννομεμβράνης, ἐνίοτε δὲ καὶ διὰ τοῦ δέρματος.

Οἱ ἐργαζόμενοι τὸ μέταλλον τοῦτο αἰσθάνονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον πρὸ τῆς εἰσβολῆς τῶν ῥηθέντων νοσημάτων φαινόμενά τινα πρόδρομα, καθὼς δυσάρεστον ἀναπνοήν, γεῦσιν γλυκείαν, ἀπώλειαν τῆς πρὸς βρῶσιν ὀρέξεως, ἀδυναμίαν καὶ ἔμφραξιν, τὸ δὲ πρόσωπον ὠχρίᾳ· ἅμα ὡς αἰσθανθῇ τις τὰ φαινόμενα ταῦτα, δέον νὰ ἐγκαταλείψῃ διά τινας ἡμέρας τὴν ἐργασίαν, νὰ λάβῃ καθάρσιόν τι, νὰ πλύνῃ καλῶς τὸ δέρματου, νὰ περιπατήσῃ εἰς ἐλεύθερον ἀέρα καὶ νὰ τρώγῃ καλά.

Ὄχι μόνον οἱ ἐργαζόμενοι τὸν μόλυβδον, ἀλλὰ καὶ ἅπαντες δυνάμεθα νὰ δηλητηριασθῶμεν ἐκ τῆς κακῆς κασσιτερώσεως τῶν ἀγγείων δι' ἑνὸς κασσιτέρου ἀκαθάρτου. Πρέπει νὰ μὴ ἐμπιστευθῶμεν τὰ ἀγγεῖά μας εἰς περιφέροντας χαλκουργούς, διότι μεταχειρίζονται συνήθως ἀκάθαρτον κασσίτερον. Κατὰ τὸν διδάκτορα Eulenherg εἰς τὰς βιομηχανίας τῆς Γερμανίας, Βελγίου, Γαλλίας καὶ Ἑλβετίας νοθεύουσι τὴν μέταξαν διὰ μολύβδου ὅπως βαρύνῃ. Ἡ ἀπάτη αὐτὴ δύναται νὰ δηλητηριάσῃ τοὺς ῥάπτας, οἵτινες ἔχουσι τὴν κακὴν συνήθειαν νὰ κρατῶσι τὰ ῥάμματα εἰς τὸ στόμα.

Οἱ ἐργαζόμενοι τὸ ἀρσενικὸν δύνανται νὰ πάθωσιν. Ἐπειδὴ ὅμως παρ' ἡμῖν εἰσέτι δὲν εἰσήχθησαν τοιαῦται βιομηχανίαι, περιττὸν νὰ εἴπωμεν περὶ τῆς διὰ τῶν διαφόρων σκευασιῶν τοῦ ἀρσενικοῦ δηλητηριάσεως τῶν ἐργατῶν. Τὸ αὐτὸ λέγομεν καὶ περὶ τῶν ἐργαζομένων τὸν χαλκόν.

Οἱ ἐργαζόμενοι τὸν ὑδράργυρον, ὡς οἱ χρυσοχόοι, οἱ κατοπτροποιοὶ ἀποφροφῶντες τὸ μέταλλον τοῦτο εἰς ἀτμοειδῆ κατάστασιν, ὑποφέρουσιν ὑπὸ ἑλκῶν τοῦ στόματος, ἀπωλείας τῶν ὀδόντων, γενικῆς ἀδυναμίας κ.τ.λ. Οὗτοι πρέπει νὰ ἐργάζωνται εἰς εὐρύχωρα ἐργαστήρια, νὰ ἀποφύγωσιν ὅσον εἶναι δυνατὸν τὴν εἰσπνοὴν τῶν τοιούτων ἀτμῶν κ.τ.λ. Οἱ ἐργαζόμενοι τὸν φώσφορον ὑπόκεινται εἰς ἀνορεξίαν, δυσπεψίαν, κεφαλαλγίαν, βρογχίτιδα, νέκρωσιν τῶν σιαγόνων καὶ πτῶσιν τῶν ὀδόντων.

Οἱ φωτογράφοι μεταχειρίζονται ἀδιακόπως δύο δηλητήρια, τὸ κυανοῦχον κάλιον καὶ τὸν ὑπερχλωροῦχον ὑδράργυρον· οὗτοι δέον νὰ προσέχωσι μὴ αἱ χεῖρες αὐτῶν ἔχωσι ῥήγματα ἢ τραύματα.

Διανοητικὰ ἐπαγγέλματα.

Ἐκ τῶν διανοητικῶν ἐπιτηδευμάτων τὰ ὑγιέστερά εἰσι τὰ ἀπαιτοῦντα καὶ κίνησίν τινα τῶν μυῶν. Τῶν ἰατρῶν, μηχανικῶν, περιηγητῶν καὶ φυσιολόγων τὰ ἐπαγγέλματα, ἀπαιτοῦντα κίνησίν τινα τῶν μυῶν, εἰσὶν ὑγιέστερα. Κατὰ δυστυχίαν οἱ ἰατροὶ ζῶσι καὶ ὀλίγον καὶ κακῶς, διότι ἡ ζωὴ αὐτῶν εἶναι πλήρης πικρίας καὶ βασάνων. Ἐκτὸς τούτου, οἱ ἰατροὶ καὶ ἐν

τοῖς νοσοκομείοις καὶ ἐν τοῖς δωματίοις τῶν νοσούντων ἀναπνέουσι διεφθαρμένον ἀέρα.

Ἡ κατάχρησις τῆς διανοητικῆς ἐργασίας φονεύει τὸν ἄνθρωπον, ὡς ἐφόνευσε τὸν Pascal, τὸν Bichat κ.τ.λ. Οἱ ἐργαζόμενοι διανοητικῶς ὑπόκεινται ἕνεκα τῆς καθιστικῆς συνήθως ζωῆς εἰς τὴν λιθίασιν τῆς οὐροδόχου κύστεως. Ὁ Λινναῖος, ὁ Newton, ὁ Buffon, ὁ Σκάρπας ἐκ ταύτης ἀπεβίωσαν.

Δύναταί τις νὰ ἐργάζηται πολὺ διανοητικῶς καὶ νὰ ζήσῃ πολύ, φαίνεταί μοι μάλιστα ὅτι ἡ τακτικὴ ἐργασία τοῦ νοὸς αὐξάνει τὴν μακροβιότητα. Οἱ ἐργαζόμενοι διανοητικῶς δέον νὰ μετριάζωσι τοὺς παρατεινομένους κόπους τοῦ νοὸς, νὰ διακόπτωσι πολλάκις τὴν σπουδὴν ἢ τὴν σκέψιν, κάμνοντες βαθείας εἰσπνοάς, νὰ κάμνωσι τακτικοὺς περιπάτους, νὰ τρώγωσι καλὴν καὶ εὔπεπτον τροφήν, νὰ μὴ μελετῶσι μετὰ τὴν τράπεζαν, νὰ κοιμῶνται τακτικῶς, νὰ ἀγαπῶσι τὰ ταξείδια, νὰ ἐπισκέπτωνται συνεχῶς τὰς ἐξοχὰς καὶ σπανίως τὴν Εὔαν.

Εἰς 1,200 περιφήμους ἄνδρας εὑρέθη μέσος ὅρος τῆς ζωῆς των ἀπὸ 69 ἐτῶν καὶ 8 μηνῶν· ἐνῷ, κατὰ τὸν Casper, ὁ μέσος ὅρος τοῦ βίου τοῦ λαοῦ εἶναι ἐκ 59 ἐτῶν καὶ 11 μηνῶν, μικρότερος δηλονότι 9 ἐτῶν καὶ 9 μηνῶν τοῦ βίου τῶν ἐργαζομένων διανοητικῶς.

Ἰδοὺ ὁ μέσος ὅρος τῶν ἐργαζομένων διανοητικῶς, κατὰ τὴν Ἰατρικὴν Ἐφημερίδα τῆς Β. Ἀκαδημίας τοῦ Τουρίνου, 1859.

	Ἔτη.	Μῆνες.
Μαθηματικοὶ		
Φιλόσοφοι	71	5
Θεολόγοι		
Ποιηταὶ		
Μυθιστοριογράφοι	70	9
Πολυγράφοι		
Ἱστορικοὶ		
Φιλόλογοι καὶ Ἀρχαιολόγοι . .	70	2
Πεπαιδευμένοι		
Νομομαθεῖς		
Πολιτικοὶ		
Δημοσιογράφοι	68	18
Ἄνδρες περίφημοι ἕνεκα τῆς παιδείας ἢ τῶν ἀνακαλύψεων . . .		

Φυσικοὶ καὶ Χημικοὶ	68	7.
Φυσιολόγοι καὶ Ἀνατόμοι . . .		
Ἰατροὶ		
Ζωγράφοι	67	6.
Γλύπται		
Ἀρχιτέκτονες		
Μουσικοὶ		

ΤΕΛΟΣ.

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΤΕΡΩΝ ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΩΝ.

Σελ.	Στίχ.		
έ.	6	κάτωθεν	θὰ προλαμβάνωνται
10	8	κάτωθεν	ἐν τῇ κοιλίᾳ
14	16	»	δυσπεψία
35	24	ἄνωθεν	τὸ τῆς βουβαλίδος
56	10	»	ἐὰν δὲ πικροὶ
73	17	κάτωθεν	κατ' ἐξοχὴν δὲ ἐν καιρῷ θέρους
78	18	ἄνωθεν	οἱ ὑγειονόμοι
80	11	κάτωθεν	οἱ ὑγειονόμοι
81	14	ἄνωθεν	οἱ ὑγειονόμοι
87	11	»	Τὰ πρὸς τὰ ἑλώδη μέρη παράθυρα, ἐὰν τοιαῦτα ὑπάρχωσι
96	12	κάτωθεν	καθιστικῆς
145	15	ἄνωθεν	Cheltenham

ΠΙΝΑΞ

ΤΩΝ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

Ἀφιερωτικὴ ἐπιστολή.
Πρόλογος.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

	Σελ.
Περὶ τῆς ζωῆς καὶ τῶν διαφόρων περιόδων αὐτῆς	9
Ὑγιεινὴ τοῦ νεογνοῦ	10
» τοῦ νηπίου καὶ περὶ τιθήνης ἢ τροφοῦ	12

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

Περὶ τροφῆς	16
» πείνης	19
» δίψης	»
» μασήσεως	20
Ὑγιεινὴ τῶν ὀδόντων	»
Περὶ ὕδατος ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν	22
» ἅλατος	25
» ζωϊκῆς τροφῆς ἐν γένει	26
» κρέατος τῶν μηρυκαζόντων ζώων καὶ περὶ ἐδεσμάτων	28
» κρέατος ἀγρίων ζώων	31
» κρέατος τῶν πτηνῶν	»
» ἁλμυρῶν κρεάτων	32
» ἰχθύων	33
» ὀστρακοδερμάτων	»
» ᾠῶν	34
» γάλακτος	34
» τυρίου	»
» λίπους	36

	Σελ.
Περὶ ἐλαίων	37
» δημητριακῶν καρπῶν	38
» ὀσπρίων	40
» γεωμήλων	41
» λαχάνων	»
» ὀπωρικῶν	43
» ὄξους	45
» καρυκευμάτων	46
» ζακχάρου	»
» μέλιτος	47
» φυτικῆς τροφῆς ἐν γένει	»
» τῆς πεπτικῆς δυνάμεως	49
Πίναξ δεικνύων τὸν μέσον χρόνον τῆς ἐν τῷ στομάχῳ πέψεως διαφόρων τροφῶν	»
Περὶ πνευματωδῶν ποτῶν	51
» οἴνου	53
» γλεύκους	56
» κούρμι	57
» οἰνοπνεύματος	»
» καφὲ	59
» τσάϊ	60
» θεοβρώματος	61
» γουαράνης	62
Περί τινων νευροναρκωτικῶν ὑλῶν	»
Περὶ νικοτιανῆς	63
» ταμβάκου τῆς μύτης	64
» ὀπίου	»
» κόπρων	65

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

Περὶ κοσμογηΐνων ἐπιῤῥοῶν	66
Ἐπιῤῥοὴ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἐπὶ τῆς ὑγείας	»
Περὶ χημικῆς συνθέσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ τῶν διαφόρων ἀλλοιώσεων αὐτοῦ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν	67
» ὑγρᾶς ἀτμοσφαίρας	74
» θερμότητος τῆς ἀτμοσφαίρας	75
Κλιματολογία	77
Περὶ θερμοῦ κλίματος	78
» ψυχροῦ κλίματος	79

	Σελ.
Περὶ εὐκράτου κλίματος	80
» μερικῶν κλιμάτων ἢ τόπων	81
Ὑγιεινὰ παραγγέλματα	83
Περὶ ἀλλαγῆς κλίματος	84
» μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας	85
» ἀνέμων	86
» πιέσεως τῆς ἀτμοσφαίρας	87
» καιρῶν τοῦ ἔτους	88
» φωτὸς	90
» ἠλεκτρισμοῦ	92
Προφυλακτικὰ παραγγέλματα κατὰ τοῦ κεραυνοῦ	93
Περὶ πνευμονικῆς γυμναστικῆς	»

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῆς καρδίας, τῆς κυκλοφορίας καὶ τοῦ αἵματος	96
Καρδία	96
Κυκλοφορία	97
Αἷμα	»

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῆς διανοίας	100
Περὶ ὕπνου	105
Ὑγιεινὴ τῶν αἰσθήσεων	109
Ὅρασις	»
Ἀκοὴ	111
Ὄσφρησις	112
Γεῦσις	113
Ἀφὴ	»
Περὶ παθῶν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν	114
Χαρὰ	»
Λύπη	115
Κενοδοξία	»
Ζηλοτυπία	116
Φθόνος	»
Φόβος	117
Ἔρως	118
Θυμὸς	»

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων	120
» » τοῦ ἀνδρὸς	»

Σελ.

Περὶ αὐνανισμοῦ 122
Ὑγιεινὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τῆς γυναικὸς 123
» τῆς λεχοῦς 125
Περὶ γάμων ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν »

ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟΝ.

Ὑγιεινὴ τῶν μυῶν, ἤτοι περὶ σωμασκίας 128
Ἀγὼν 131
Πήδημα »
Χορὸς 132
Κολύμβησις 133
Θήρα »
Ὁπλομαχία 134
Σφαιριστήριον »
Διάφορα παίγνια »
Ἱππασία 135
Ἀμαξοφορία »
Φώνησις »
Πλοῦς 136
Ἐντρίψεις »
Θαλάμιος γυμναστικὴ 137

ΜΕΡΟΣ ΟΓΔΟΟΝ.

Ὑγιεινὴ τοῦ δέρματος 139
Περὶ λουτρῶν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν 141
Ψυχρὰ λουτρὰ »
Θερμὰ λουτρὰ 142
Οὐδέτερα λουτρὰ »
Θαλάσσια λουτρὰ »
Περὶ δημοσίων λουτρῶν καὶ πλυντηρίων 143
Περὶ κοσμητικῶν »
Ὄνυχες 144
Τρίχες 145
Πώγων 146

ΜΕΡΟΣ ΕΝΝΑΤΟΝ.

Περὶ κράσεων ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν 147
Κρᾶσις λυμφατικὴ ἢ ἀδύνατος »
Κρᾶσις αἱματώδης ἢ πληθωρικὴ 148
Κρᾶσις νευρικὴ »

Σελ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἕξεως 149

ΜΕΡΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἐνδυμάτων 151

ΜΕΡΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ.

Περὶ ἐπαγγελμάτων 157
Διανοητικὰ ἐπαγγέλματα 162

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΩΝ

ΦΙΛΟΜΟΥΣΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ.

Οἱ ἐν Κωνσταντινουπόλει κύριοι.

	Σωμ.
Ὁ Σεβασμιώτατος ἅγ. Κυζίκου κ. Νικόδημος.	2
» » » Δέρκων κ. Νεόφυτος.	»
» » » Νικαίας κ. Ἰωαννίκιος.	»
» » » Προύσης κ. Νικόδημος.	»
» » » Λαρίσσης κ. Δωρόθεος.	10
» » » Δράμας κ. Ἀγαθάγγελος.	«
» » » Γρεβενῶν κ. Γεννάδιος.	10
» » » Δημητριάδος κ. Γρηγόριος.	5
Ὁ Πανοσιολ. Μ. Πρωτοσύγγελλος κ. Εὐστάθ. Κλεόβουλος.	1
» » Ἀρχιγραμματεὺς τῆς Ἱ. Συνόδου κ. Ἰωακείμ.	
» » Μ. Ἀρχιδιάκονος κ. Κωνστάντιος Γαζῆς,	
» » Βος Γραμματεὺς τῆς Ἱερ. Συνόδου κ. Δοσίθεος.	
Ὁ θεοφιλέστατος ἐπίσκοπος Χαριουπόλεως κ. Γεννάδιος	
Ἀντώνιος Χαρίλαος Καθηγητὴς ἐν τῇ Μ. τοῦ Γένους Σχολῇ.	
Ἰωάννης Ἀγακίδης Ἑλληνοδιδάσκαλος ἐν Μυχλίῳ.	
Κωνσταντῖνος Γεωργιάδης διδάσκαλος ἐν Ὑψωμαθείοις.	
Γεώργιος Παπαδόπουλος » »	
Μιχαὴλ Βενετσάνος » »	
Θεόδωρος Λεμονίδης » »	
Βασίλειος Οἰκονομίδης ἐκ Βουρβοτσικοῦ διδάσκαλος	
Θεόδωρος Φανουριάδης ἑλληνοδιδάσκαλος ἐν Βλάγκᾳ.	
Ἀλέξανδρος Χαρακτίδης Ἑλληνοδιδάσκαλος ἐν Ἓξ Μαρμάροις.	
Γεώργιος Κωνσταντινίδης δημοδιδάσκαλος ἐν Θεραπείοις.	
Ἰωάννης Καρελῆς.	
Τριαντάφυλλος Σ. ἐκ Βλάτσης.	

	Σώμ.
Νικηφόρος ἱεροδιάκονος μαθητὴς τῆς ἐν Μουχλίῳ Ἑλλ. Σχολῆς.	1
Χρίστος Πεχλιβάνογλους.	»
Ἰωάννης Σάββας.	»
Γεώργιος Σφέτκου.	»
Ν. Β. Χρυσόπουλος.	
Δημήτριος Γ. Μαυρίδης θαλαμηπόλος τῆς Α. Θ. Παναγιότητος.	
Δημήτριος Γ. Δελιαννίδης Σιατιστεύς.	
Ἰωάννης Ἀντωνίου Κρηναῖος.	
Γαβριὴλ Μ. Γαβριηλίδης ἐκ Μετρῶν.	
Νικόλαος Σ. Ψάρας Βυζάντιος.	
Ἀναστάσιος Δημητριάδης Ἰατρός.	
Γεώργιος Κ. Χρυσοδακτυλίδης Σινωπεύς.	
Συμεὼν Χ. Ἀριστογένους ἐκ Νίγδης.	

Φοιτηταὶ τῆς ἐν Χάλκῃ Θεολογικῆς Σχολῆς.

Γεράσιμος ἱερομόναχος ἐπιστάτης τῆς Σχολῆς,	Ἱερώνυμος ἱεροδιάκον. ἐκ Πανόρμου.
Χρῆστος Βαφειάδης.	Παναγιώτης Θεοδωρίδης ἐκ Γανοχώρων.
Κωνσταντῖνος Παρίτζης.	Καλογιάννης Ἀλεξ. Σαρανταεκκλησ.
Χριστόδουλος Εὐγενίου Ἀδριανουπολίτης.	Γερματὸς ἱεροδιάκονος Καλλιγᾶς.
Ἀθανάσιος Α. Μεγακλῆς »	Δημήτρ. Ζαφειρίδης Γανοχωρίτης.
Μιχαὴλ Ἀθ. Κλεόβουλος »	Ἀπόστολος Χαραλάμπ. Μαδυτεύς.
Ἀριστοτέλης Κ. Μαυρίδης »	Γεώργιος Καρακατσάνης Κυδωνιεύς.
Κωνσταντῖνος Δ. Χατζόπουλος»	Κωνσταντῖνος Χα. Ἀποστόλου Τενέδιος.
Ἀλ. Παπᾶ Ἰωάννου »	Ἰωάννης Χα. Ἀποστόλου Ἴμβριος.
Βασίλειος Μιχαήλωφ.	Ἀνέστης Χρήστου Ἴμβριος.
Θεόκλητος ἱεροδιάκονος Μοσχονήσιος.	Ἰωαννίκιος ἱεροδιάκ. Μαργαριτιάδης Βυζάντιος.
Ἀθανάσιος Ἀναστασιάδ. Θεσσαλός.	Γρηγόριος ἱεροδ. Κωνσταντινίδης Γανοχωρίτης.
Γεώργιος Μοσχίδης Γανωχωρίτης.	Ἱερόθεος ἱεροδ. Δημητριάδης Νεσύριος.
Κλεάνθης Γ. Βυζάντιος.	Νικόλαος Παπᾶ Δημητρίου Βωλιώτης.
Στέφανος Κ. Ζουλίδης Κυρυτσαῖος.	Μιχαὴλ Γ. Ἰατροδάκης Λέριος.
Μιχαὴλ Μισακηώφ.	Νικηφόρος ἱεροδ. Ζερβὸς Καλύμνιος.
Δημήτριος Ἰωαννίδης Ὀλύμπιος.	Σάβ. Θ. Παπαδόπουλος Κωτυωρίτης.
Βασίλειος Ἰωάννου Ἰατρόπουλος.	Ἡλίας Νικολάου Σαραντα-Ἐκκλη-
Λάζαρος Συμεωνίδης.	
Νικόλαος Σταυρίδης.	
Γεράσιμος Δώρηζας.	

Γεώργιος Ἰωαννίδης. Σώμ. 1	σιώτης. Σώμ. 1
Βενιαμὶν ἱερομόναχος Δέρβος..	Κωνσταντῖνος Ἰωαννίδης Ἀδριανου-
Νικηφόρος ἱεροδιάκονος Ἀστεριάδης ἐκ Δράμας.	πολίτης.

—=—

Γεώργιος Ἀθανασιάδης.	Κ. Ἰωαννίδης,
Πρόδρομος Σ. Παρμενίδης.	Ἰωάννης Μωϋσιάδης.
Κλέαρχος Στοϊμεν, ἐξ Ἀληστράτης.	Γεώργιος Κ. Δάλας.
Μανουὴλ Ἰω. Γεδεών.	Ἰωάννης Ψινόψιλους.
Βασίλ. Κ. Σιδηρόπουλος Σινωπεύς.	Ἀθανάσιος Γ. Ἀθανασίου.
Ἐμμανουὴλ Ν. Κουρμαδόπουλος	Γρηγόριος Χριστοδούλ. Πασαλιμάν.
Ἡλίας Παπᾶ Βασιλείου.	Κωνσταντῖνος Χα. Τσεπελίδης.
Ἰωάννης Ἀντωνίου Κρηναῖος.	Εὐθύμιος Ἰω. Τραγενόπουλος.
Βασίλειος Ζιόγα.	Δημήτριος Γ. Βαρδακάτω.
Λεωνίδας Τσαπαλίδης.	Νικόλαος Ἰω. Καλογιάννης.
Κ. Γ. Τσάπαλος.	Ἡρακλῆς Ἰω. Κουταβελόπουλος.
Κωνσταντῖνος Ζωγλοπίδης.	Ξενοφῶν Θ. Ζαγορίδης.
Γ. Α. Γαρδικιώτης.	Δημήτριος Γ. Πύρπος.
Βασίλειος Οἰκονομίδης.	Ἰωάννης Γ. Τραγανόπουλος.
Κωνσταντῖνος Κ. Χρηστάκη.	Ἀθανάσιος Α. Χάμως.
Μ. Τοσκώφ.	Νικολάκης Α. Λομάδης.
Κ. Σταυρόπουλος.	Ἀθ. Χα. Βασιλείου ἐκ Ῥαιδεστοῦ.
Α. Κ. Γαζιάδης.	Δημήτριος Χα. Ἀθανασίου.
Ἀχιλλεὺς Γ. Τακιατζῆς.	Ἰωάννης Α. Καστρινός.
Ἰω. Φαφουτίδης.	Ἀλέξανδρος Ν. Ξενίδης.
Λουκᾶς Ἀθανασίου.	Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Ἀθαν. ἐκ Πέλυκας.
Κωνσταντῖνος Ν. Γότζου.	

Οἱ ἐν Παναγίᾳ Θάσου κύριοι.

Δ. Κυράτσης διδάσκ. Ἠπειρώτης.	Μανώλης Χ. Μιχαήλ.
Γεώργιος Χαδευτοῦ ἰατρός.	Δημ. Δαουρούσης Κοζανίτης.
Χριστόδουλος Χάπας Ἠπειρώτης.	Κ. Μ. Χρηστίδης.
Γιαννάκης Τσιάτας ἐκ Βλάτσης.	Γεώργιος Δ. Χ. Γιαξῆς.
Ναοὺμ Οἰκονόμου Σιατιστεύς.	

Οἱ ἐν Καβάλλᾳ κύριοι.

Πέτρος Γ. Μιλόσης.	Χρῆστος Ἀθανασίου.
Βασίλειος Ἰ. Ζαζίδης.	Μ. Σπόνδης.

Ν. Γρηγοριάδης.	Σώμ. 1	Ἀθ. Κ. Γεράκης Σερραῖος.	Σώμ. 1
Σταμάτης Βασιλείου ἐκ Πράβης.		Χρηστόδουλος Βασ. ἐκ Προσοτσάνης.	
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Ἀντώνιος Θάσιος.		Δημήτριος Βασιλείου.	»
Ὁ πανοσ. Δανιὴλ ἐξ Ἠπείρου, Ἀρχιμ.		Δημήτριος Δελασίδης ἐκ Βεΐτσης.	
Ὁ πανοσ. Ἰγνάτιος, ἱερομόναχος		Ἐμμανουὴλ Οἰκονομίδης ἐκ Μάκρης.	
Ἰωάννης Στ. Φέσσας ἐκ Βλάτσης.		Βασίλειος Νικολαΐδης.	
Δημήτριος Πέϊου ἐκ Σιατίστης.		Παρασκευᾶς Σταύρου.	
Δημήτριος Ν. Σαπωντσόγλους.		Ἀθανάσιος Πτ. Κωνσταντίνου.	
Δημήτριος Χρίστου Θάσιος.		Γεώργιος Πέϊου Σιατιστεύς.	
Θεοδωρος Μοσκοπωλίδης.		Μαργαρίτης Ἰωάννου Ἠπειρώτης.	
Δημήτριος Ι. Βζεβζῆς Σιατιστεύς.		Σρηστόδουλος Παπαγόρας Σιατιστεύς.	

Οἱ ἐν Θεσσαλονίκῃ κύριοι.

Ἰωάννης Παλλαμάρης.	10	Θ. Θάνου βιβλιοπώλης.	25

Οἱ ἐν Βουδενοῖς κύριοι.

Γεώργιος Ῥεβυθιάδης.	Δημήτριος Πλαταρίδης.
Κωνσταντῖνος Δεβάκης ἐκ Βλάτσης.	Ἀναστάσιος Κ. Σελαμπάσης.

Οἱ ἐν Ναούσῃ κύριοι.

Δημήτριος Γ. Μπόϊου.	Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Νικόλαος ἐκ Καταφυγῆς.
Δημήτριος Ἀστερνός.	Βασίλειος Πτ. Ἰάννου,
Νικόλαος Πέκα.	Γεώργιος Ι. Σιμωνίκας.
Δημήτριος Φιλίππου.	Γεώργιος Δ. Βακαλίδης.
Ἰωάννης Θεοδωσιάδης.	Κωνσταντῖνος Ν. Οἰκονομίδης.
Δημήτριος Γεωργιάδης.	Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος Γηδαῖος.
Μερκούριος Δημητριάδης.	

Οἱ ἐν Βιτωλίοις κύριοι.

Α. Μ. Πίσχας.	Κούδης καὶ Εὐθυμιάδης.
Ν. Δ. Κροκιδᾶς.	Κωνσταντῖνος Ν. Τσαμαούλης.
Μ. Κ, Δανάβασης.	Ἰωάννης Α. Τσάλλης.
Γρ. Μ. Ζιουμετίκος.	Μιχαὴλ Α. Μίσσια ἐκ Μεγαρόβου.
Κ. Χρήστοβιτς.	Νικόλαος Ν. Νικαρούσης.
Θεόδωρος Α, Λιναρᾶ.	Ἰωσὴφ Κ. Στράλλας.
Κωνσταντῖνος Μπαπούνιας.	Κωνσταντῖνος Α. Τακετσῆς.
Σωτήριος Ν. Τσαμαούλης.	Ἀθανάσιος Γ. Ἀνέστης.
Μιχαὴλ Κυριάκου.	Νικόλαος Κ. Τσέβας.

Γεώργιος Ν. Τσέβας.	Σώμ. 1	Γεώργιος Χ. Κωστόπ. ἰατρός.	Σώμ. 1
Ν. Μ. Οἰκονόμου.		Ἀναστάσιος Ν. Κουρίκου.	
Γιαννάκης Β. Ῥώμπης.		Ἰωάννης Σ. Νέδου.	
Δημήτριος Β. Πισσιουρίκας.		Ἀδελφοὶ Γ. Κοκόσιου:	
Βασίλειος Ι. Γκίνου Ἠπειρώτης.		Χρηστάκης Δ. χειροῦργος ἐξ Ἠπείρου.	

Οἱ ἐν Κορυτσᾷ κύριοι.

Ἡ Ἑλληνικὴ Σχολή.	Κορυτσᾶ.
Πέτρος Ι. Παππίας διευθυντὴς τῆς Ἀλληλοδιδακτικῆς Σχολῆς.	Πέτρος Χ. Κοσόβας Ἀλληλοδιδ.
	Νικόλαος Δ. Ζωγράφος.
Πέτρος Ι. Κουτζούης Ἑλληνοδιδ.	Ναοὺμ Ι. Ἤλου.
Ζωσιμᾶς Α. Καρύδη ἀ. ψάλτης ἐν	Θεμελῆς Π. Κωνσταντίνου.

Οἱ ἐν Καστορίᾳ κύριοι.

Ναοὺμ Γ. Δράσκα.	Ἀδελφοὶ Ι. Τσιάτα.
Θεόδωρος Σκούταρη.	Δημήτριος Ι. Σιώμου.
Παναγιώτης Καπλανίδης.	Κῦρος Δ. Καραμπίνα.
Ἀναστάσιος Η. Πηχιών.	Παναγιώτης Δ. Τσίτσα.
Κωνσταντῖνος Ῥέσσος, Λογοθέτης.	Ναοὺμ Θ. Σφέτκου.
Ἰσίδωρος Ἰ. Ἰσιδωρίδης ἰατρός.	Ἰωάννης Πέτρου Ξυλεμπόρου.
Γεώργιος Ἀντωνίου Κύρου.	

Οἱ ἐν Βλάτσῃ κύριοι.

Ἰωάννης Ἀθανασιάδης.	Οἱ μαθηταὶ τῆς Ἑλλ. Σχολῆς.
Δημήτριος Εὐθυμιάδης διευθυντὴς τῆς Ἀλλ. Σχολῆς.	Ἰωάννης Κ. Παπᾶ Γιαννάκη.
	Νικόλαος Ι. Κούντουρα.
Γεώργιος Γαδώ.	Ἰωάννης Δ, Φέσσα.
Νικόλαος Ἀλεξάνδρου.	Ἰωάννης Χα. Ἀλεξανδρῆ ἰατρός.
	Μποχόρης Ἀβραὰμ ἰατρός.

Οἱ ἐν Σελίτσῃ κύριοι.

Ὁ αἰδ. Οἰκ. Πτ. Ζῆκος ζωγράφος.	Χατσῆ Κώστας Γιαμανδῆ.
» Σακελλάριος Πτ. Γεώργιος Δήμου.	Κωνσταντῖνος Λαζάρου Τριανταφύλλου Κατσᾶν.
» Ἱερεὺς Ζήσης Δημητρίου.	Μάρκος Ἰωάννου Τσιότσου.
» » Ἰωάννης Δημητρίου.	Ὁ πανασιώτ. ἡγούμενος τοῦ Ἱ. Μο-
» » Νιάκος Δημητρίου.	ναστηρίου Μεθόδιος Θωμαΐδης.
Ἀθανάσιος Νικολάου Ἐμμανουήλ.	

Οἱ ἐν Νασελίτσῃ κύριοι.

Γούσιας Καραβέρης. Σώμ. 1
Κ. Σκούρτης.
Ἀναστάσιος Σκούρτης.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Ζήσης ἐκ Βουρπιάνης.
» Βασίλειος Σακ. ἐκ Ζουπάν.
Ὁ πανοσ. ἡγούμ. τῆς ἁγ. Τριάδος Ζουπὰν Δανιήλ.
» Κύριλλος ἱερομ. ἐν τῇ Μονῇ τῆς ἁγ. Τριάδος.
Νικόλαος Κώτσιο ἐκ Λούβρης.
Βασίλειος Βαλκάνος ἐκ Μοιραλί.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Νικόλαος Παπαναγκύδης ἐκ Ντόλου.
» Ζωσιμᾶς ἐκ Ντόλου
Ἀποστόλης Παναγιώτ. ἐκ Ντόλου.
Μπάρμπας Ἀναγνώστου ἐκ Λιμποχόβου. Σώμ. 1
Μιχαὴλ Μάτσιας Κριμίνι.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος Τριανταφύλλου Μηρτσίστι.
Γεώργιος Παπατριανταφύλλου Τσουκαλοχῶρι.
Ἀναγνώστης Νέστορα Μπίσοβον.
Κωνσταντῖνος Δ. Κωστάντσικον.
Ἡ Ἀλληλοδιδακτ. Σχολὴ Κριμίνι.
Δημήτριος Παπαβασιλείου Κριμίνι.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Δημ. Μαγέρι.
Ὁ » » Κοσμᾶς ἐκ Ντόλου.
» Ἰωάννης ἐκ Λιμποχόβου.
Βασίλειος Πολίζου ἐκ Ζουπάν.

Οἱ ἐν Βουγατσικῷ κύριοι.

Ἡ Ἑλληνικὴ Σχολή.
Γεώργιος Καρύδης.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Ἰωάννης Καρακάσης.
Δημήτριος Α. Σακελλαριάδης.
Ἀνδρέας Σακελλαριάδης δημοδιδ.
Χρῆστος Κ. Τσαρκίδης.
Γ. Γ. Πλουφόπουλος.
Γ. Π. Δημάδης δημοδιδάσκαλος.
Ῥάλλης Σταυρίδης.
Ἀναστάσιος Ζομαρίδης Ἑλληνοδιδ.

Οἱ ἐν Σιατίστῃ κύριοι.

Ὁ Σεβασμιώτατος ἅγ. Σισανίου κ. Θεόφιλος. 5
Ὁ πανοσ. ἡγούμενος τῆς Ἱ. Μονῆς Τσιρούσινο Γεράσιμος.
Ὁ αἰδεσ. ἱερεὺς Ἰωάννης, Σακελλ.
» » Ἀνασ. Σκευοφύλαξ.
» » Νικόλ. Μωραΐτου, πρωτόπαπας.
» » Βασίλειος Νικολάου.
» » Γεώργ. Τριανταφ.
» » Παῦλος Παυλίδης
Ἀος ψάλτης τῆς Μητροπόλεως.
» » Χριστόδ. Θεοδώρου.
» » Γεώργιος Τίγγας.
Ὁ τῆς Α. Σ. ἀνεψιὸς Γεώργ. Κωνσταντινίδης. 2
Ἀναστάσιος Οἰκονομόπουλος. 1
Ἀργύριος Ζάχου » 3
Α. Δ. Ἀργυριάδης. » 2
Ἰωάννης Μ. Δελιβασίλης.
Ζάχος Μάρκου.
Ἀναστάσιος Βῆκας Ἑλληνοδιδάσκ.
Ἀθανάσιος Ζάχου διευθυντὴς τῆς Ἀλληλοδιδακτ. Σχολῆς.
Κωνσταντῖνος Λ. Μπούρου.
Κ. Δ. Πούλιο.
Γιαννάκης Θεοδωσίου.
Θεόδωρος Καλαμαρτσῆ.
Νικόλαος Ἀλβανίδης ἰατρός.
Ἰωάννης Κ, Βλάχου. 2
Ι. Σαχίνης Ἑλληνοδιδάσκαλος. »
Γ, Δ. Σαχίνης. 1

Δημήτριος Λάμπρου. Σωμ. 1
Μανώλης Κωνσταντίνου.
Γεώργιος Ν. Τσώνου.
Α. Ἀργυριάδης Ἑλληνοδιδάσκαλος.
Ἰω. Δελανίδης.
Δοῦκας Γεωργίου.
Κωνσταντῖνος Μ. Γκῆμπα.
Χ. Δ. Χρηστίδης.
Δοῦκας Ζ. Σκουφᾶς.
Ἀβράμιος Θεοχαρίδης.
Γεώργιος Δ. Μουσταφᾶ.
Ἀθανάσιος Κωνστ. ἐκ Καλαπάκας.
Μιχαὴλ Ν. Πελτέκης.
Λάζαρος Ἀργυρίου Τριάκου. Σωμ. 1
Ναοὺμ Κ. Λαζάρου.
Δημήτριος Θ. Πεσνικίδης.
Βασίλειος Γ. Πούλιου.
Νικόλαος Δ. Κουκούλης.
Νικόλαος Σιαπαντόπουλος.
Ἰω. Π. Δεστοτόπουλος.
Νικόλαος Δ. Παΐκου.
Δημήτριος Ν. Γερονίκου.
Βασίλειος Μάρκου.
Δημήτριος Βασιλείου ἰατρός.
Θωμᾶς Ἡλιοῦ.
Κ. Τσέκαρης.
Μανώλης Κωνσταντίνου.

Οἱ ἐν Γρεβενοῖς κύριοι.

Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Νικόλαος ἐπίτροπος τοῦ ἁγ. Γρεβενῶν.
Ἀνδρέας Οἰκονόμου.
Ἀχιλλεὺς Γεωργ. Βαλταδ. ἰατρός.
Γεώργιος Κατσίμπουρος,.
Γεώρλιος Χ. Λαδᾶς.
Γεώργιος Μ. Περιβολίτης.
Νικόλαος Κατσίμπουρος.
Γεώργιος Ἰω. Καραστέργιος.
Χρῆστος Κατσάνου.
Μιχαὴλ Παπαγεωργ. ἐκ Σαμαρίνης.
Ζήσης Κυριάκου ἐκ Μεγ. Σπηλαίου.

Οἱ ἐν Μετσόβῳ κύριοι.

Νικόλαος Μ. Ἀβερώφ.
Γεώργιος Τρικανταφύλλου.
Χρῆστος Ν. Καφετζῆς.
Δημήτριος Σεκερᾶς δημοδιδάσκαλος.
Ἀναστάσιος Κ. Μίχου.
Μιχαὴλ Ἀδαμίδης.
Ἰωάννης Τσιπούρης ἰατρός.
Διαμαντῆς Μπούρος.
Ἰωάννης Στέας.
Ζαχαρίας Στερρογιάννης.
Νικόλ. Α. Νάκου ἐκ Μαλακασίου.
Χρῆστος Κ. δημοδ. ἐκ Σεράκου.
Στέργιος Δ. Μπότας ἰατρός.

Οἱ ἐν Ἰωαννίνοις κύριοι.

Θεοδ. Ἰωαννίδης.
Μιχαὴλ Ἰ. Καφτάντσογλους.
Ἀντώνιος Περουκέλος.
Χ. Βουλόδημος φαρμακοποιός.
Γ. Πολυχρονιάδης.
Χρ. Κίσσκας.
Α. Γ. Χειροῦργος.
Δ. Ἀδαμαντίδης ἐκ Ζαγορίου.
Μχ. Παπαγιαννόπουλος ἐκ Ζαγορ.
Χρηστόδουλος Ἰ. Κουτούζης.
Ἀθανάσιος Πολυχρονιάδης.
Δημήτριος Κ. Σταυρίδης.
Ἀναστάσιος Ἀδαμαντίδης.
Γεώργιος Μολυβάδας.
Στέφανος Α. Ῥάδος.

Οἱ ἐν Καστανιᾷ κύριοι.

Νικολάκης Παπᾶ Ἰωάννου Σώμ. 1
Καπουτζήμπασης.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Ἰωάννης, Οἰκονόμος.
Δημάκης Χρηστοδούλου.
Μιχαλάκης Σ. Μίχου,
Σπῦρος Σ. Μίχου.
Ἀθ. Δ. Βαγιάτης.
Νικολ. Μαργαρίτου Σκεπιργιώτου.
Μιχαὴλ Ἰ. Πολυμερίδης.
Γεώργιος Ν. Τσιάφης.
Ἀναγν. Δ. Χ. Παπαθεοδώρου.
Μιχαὴλ Κωνστ. Χαλκιώτης ἰατρός.
Ἰ. Ἀθανασίου.
Χ. Γεώργ. Στεργίου ἐκ Γοδοβάττης.
Νικολούσιος Ν. Τσιάφη.
Δημήτριος Ν. Τσιάφη.
Γεώργιος Χρηστοδούλου.

Ἀθ. Κωνστ. Σκεπιργιώτου. Σώμ. 1
Τέγος Α. Βαράκου.
Ἠλίας Ἀθαν. Μαυρογιώργου.
Δημήτριος Κ. Σακελλαρίου.
Κωνσταντῖνος Νικοθέου.
Λεωνίδας Γεωργίτσης Ἑλληνοδιδ.
Καστανέας.
Δημήτριος Παπαϊωάννου.
Ἰωάννης Θ. Χρυσοχόος ἐκ Χαλίκι.
Ἰωάννης Ἀντωνίου.
Βασ. Ἀναγνώστου ἐκ Χαλίκι.
Κωνσταντῖνος Νικολάου ἐκ Χαλύκι.
Κωνσταντῖνος Πετρίδης.
Ἀλέξιος Ἰω. Παταία ἐκ Ζοντίλης.
Ἀναστάσιος Κωνσταντίνου Βαζαρίδης Ἀσκληπιάδης.
Καλλιόπη Κ. Τριανταφύλλου.

Οἱ ἐν Ἀσπροποτάμῳ κύριοι.

Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος Δήμου ἐκ Βοροβίκου.
Δημητράκης Στεργίου Μίχου ἐκ Σηληνιάσης.
Ἀνδρέας Κωνσταντίνου ἐκ Βοροβίκου.
Γιαννάκης Τέτσιου ἐκ Βοροβίκου.
Τέγος Παπαστεργίου.
Γούλας Δ. Σίμου ἐκ Λεπινίτσης.
Ἀναγνώστης Δ. Τρίβας.
Ἀπόστολος Χρυσοχόπουλος.
Ἀν. Γ. Θωμόπουλος ἐκ Μοτσάρας.
Β, Δ. Κύμψιας.
Κ. Δ. Τριτόπουλος Κατσίκας.
Γούλας Δογάνης.
Δ. Κ. Δοΐκου.
Κ. Δαμάτης.
Κωνσταντῖνος Γ. Χρυσοχόπουλος.

Δ. Γ. Βουσόπουλος.
Σωτ. Γ. Βουσόπουλος.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργ. Ἀναστασίου.
Βασίλειος Ἰ. Δογάνης.
Θωμᾶς Κ. Χρυσικὸς Χαλύκι.
Γούλας Ἀν. Σίμου.
Ἀνδρέας Δ. Ζωγραφίδης Τρικκεὺς δημοδιδ. Σηληνιάσης.
Κ. Γεράκης.
Μ. Νάστου.
Μ. Δημητρίου.
Β. Μάλιο.
Κ. Μάλιο.
Γεώργιος Κωστοῦλα.
Στέργιος Κουκοφλῆς.
Ἰωάννης Κατήλης.

Οἱ ἐν Καλαπάκῃ κύριοι

Ὁ Σεβασμ. ἅγ. Σταγῶν κ. Μελέτιος.

Γεώργιος Χρήστου Παπαθεοδωσίου.

Ἀναγνώστης Εὐσταθίου. Σώμ. 1
Κωνσταντῖνος Σ. Ἀλεξιάδης.
Χρηστόδουλος Κωνσταντίνου.
Γεώργιος Κωνσταντίνου.
Ἀντώνιος Ἀθανασίου.
Κωνσταντῖνος Ἰωάννου.

Α. Γ. Ἀρσενιάδης. Σώμ. 1
Ὁ πανοσιολ. Καθηγούμενος τοῦ Ἱ. Μοναστηρίου Βαρλαὰμ Ἀθανάσιος.
Ὁ πανοσ. Καθηγούμενος τοῦ Ἱερ. Μοναστηρίου τοῦ ἁγ. Στεφάνου
Κωνστάντιος.

Οἱ ἐν Τρίκκῃ κύριοι.

Ὁ Σεβασμιώτατος ἅγ. Τρίκκης κ. Κωνστάντιος. 5
Ὁ ἐνδ. Ἀχμὲτ Μπέης Ἀλὰ Μπέη.
» Χουρσὶτ Μπέης.
» Αὐδουλὰ Μπέης.
» Μουϊδὶν Μπέης.
» Ἀχμὲτ Χαβουζ Μουσά.
Γεώργιος Τακιατσῆς Ἑλληνοδ.
Τάκης Γιαννουσίου.
Ὁ αἰδ. Οἰκονόμος Πρ. Στέφανος ἐφημέριος τῆς ἁγίας Φανερωμένης.
Κωνσταντῖνος Βελετάνης γραμματεὺς τοῦ ἁγ. Τρίκκης.
Θεόδωρος Μωραΐτου Διευθυντὴς τῆς ἀλληλοδ. σχολῆς.
Δημήτριος Παπαβασιλείου Ἑλλ.
Ὁδησσεὺς Κουκοσλῆς.
Γιαννάκης Β. Παπασπίζου.
Ἀπόστολος Δ. Σαχίνης.
Γιαννάκης Δημητρίου Βενδίστα.
Γιαννάκης Γάκη Χα. Περτσύλι.
Ἀναγνώστης Πελέκης Δραγοβίστι.
Στέργιος Χρήστου Δραγοβίστι.
Γεώργιος Γιώτα Δραγοβίστι.
Νικόλαος Σῖμος.
Κωνσταντῖνος Ῥαδινὸς ἰατρός.
Κωνσταντῖνος Φίτσιος ἰατρός.
Ρυστὲμ ἀγὰς Ὀσμὰν ἐκ Βοστίνης.
Λιατὶφ ἀγὰς ἐκ Βοστίνης.
Στέφανος Γ. Μπεκόπουλος καὶ ἀδελφοὶ ἐξ Ἀγράφων.
Χρῆστος Ἰ. Φραγκοράπτης καὶ ἀδελφοί.

Χρηστόδουλος Γ. Ταμπαρόπουλος.
Γρηγόριος Γ. Κρίκης ἐκ Βενδίστης.
Ἰωάννης Εὐσταθίου.
Χρῆστος Α. Βλετσάκης.
Κωνσταντῖνος Δημολᾶς ἐκ Τσαριτσάνης.
Μιχαὴλ Γοργόλης ἐξ Ἰωαννίνων.
Γ. Κ. Βουργαρόπουλος.
Ἀθαν. Ἀναγνώστου ἐκ Βοϊβόδης.
Νικ. Β. Πρίντσιου καὶ ἀδελφοὶ ἐξ Ἀγράφων.
Βασίλειος Σιμῆ.
Εὐθύμιος Δημητρίου Ζουρνατζῆς.
Δημ. Χα. Καστρακίδης.
Πανανὸς Αὐξεντίου ἰατρός.
Ἀθανάσιος Γεωργίου.
Δημήτριος Γεωργίου Καρατσούλης.
Κωνσταντῖνος Κούτσικου.
Κύρικος Δ. ἰατρός.
Ἀναγνώστης Λέγγας Κρανιώτης.
Ἀπόστολος Ἀγγελάκη.
Ἀμαλία Γ. Μοσκόβου.
Κωνστ. Χα. Μπογᾶς ἐξ Ἀγράφων.
Ἰ. Π. Πρ. Ἀθανασίου Γαρδικιώτης.
Ἀπόστολος Ι. Κυδώνης.
Γεωργάκης Γραβάνη ἐκ Σλατίνης.
Νικ. Ἀ. Π. Ἰωάννου Κρανιώτης.
Λεωνίδας Ἀ. Βασιαρδάνης.
Γεώργ. Α. Τσάρας Φαρμακοποιός.
Ἀνδρέας Κωνσταντίνου.
Ἀθανάσιος Δημ. Χρυσικὸς Χαλύκι.
Ἰωάννης Γ. Τσιαχτσίρης.
Γεωργάκης Γρεβάνη ἐκ Σλατίνης.

Ἀναγν. Κατσάνου ἐκ Σλατ. Σώμ. 1
Ἀ. Θ. Λέγγας Κρανιώτης.
Κ. Χα. Σιάχου Κρανιώτης.
Πέτρος Ἰ. Πετρόπουλος ἐξ ἀγ.

Μονῆς. Σώμ. 1
Ταΐραγας Πάγιου Βοστίνα.
Ἰωάννης Ἀναγνώστου.
Χρῆστος Β. Σχοινᾶς.

Οἱ ἐν Δωμοκῷ κύριοι.

Ὁ Σεβασμιώτατος ἄγ. Θαυμακοῦ κ. Χρύσανθος.
Ἀντώνιος Ἰ. Οἰκονομίδης.
Ἀναγνώστης Γεωργ. Σλατείνιος.
Ἀνδρέας Ἀντωνίου.
Δ. Οἰκονομίδης.
Νταλῆ Βέϊ Ζαβαλιάνη.
Ζ. Γ. Καρελόπουλος.
Γεώργιος Στεργιόπουλος.

Μανώλης Ἀθανασίου.
Θεμιστοκλῆς Α. Σοφτᾶς ἐκ Βώλου.
Τέγος Πολυμέρου ἐξ Ἀλμυροῦ.
Δ. Κ. Καραπιτσιάδης.
Χρῆστος Παπαδόπουλος.
Κωνστ. Παναγόπουλος ἐξ Ἀλμυροῦ.
Στερ. Παπαποστολίδης.
Κώνστας Ἀναστασίου.

Οἱ ἐν Φερσάλοις κύριοι.

Ὁ Σεβασμιώτατος ἄγ. Φαναριοφερσάλων κ. Μελέτιος.
Ὁ πανοσ. Πρωτοσύγγ. τῆς Α. Σ. Παρθένιος.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Βησσαρίων, Οἰκονόμος.
Βασ. Δημ. ἐπιστάτης Δερμελιοῦ
Α. Θ. Μομζόπουλος.
Χ. Γ. Χατζόπουλος ἐκ Ζαγορίου.
Κ. Στεργίου Μπαρακλῆ-
Ἀ. Μακρηγιάννης Μπαρακλῆ.
Ὁ ἐνδ. Χαλὴλ ἀγὰς Ἀλιοὺς Μαλησόβα.
» Σολιμὰν Ἀγὰς Ἀλιοὺς Μαλησόβα.
» Ἰλιὰζ Μπέης Μπιτσίσης.
» Μορτίζαγας Μιζιγοράν.
Δημήτριος Παπαδόπουλος ἰατρός.
Μουσταφᾶ Σαφρὴ ἀγάς.
Μοχτὰρ ἀγὰς χειροῦργος.
Γενι-τσαροχὸρ ἀγάς.
Χουσεῖν ἀγάς.
Κ. Ἀστεριάδης Πλατόφυλλος.
Χ. Στεριάδης.

Ἀ. Οἰκονομίδης.
2 Γεώργιος Χρηστοδούλου.
Δημήτριος Εὐσταθίου.
Ἀ. Ν. Μπολασικίδης.
Κ. Ἀγγελόπουλος.
Δ. Τσανάκας Βασιλῆ.
Ἀ. Βαΐου Καραλῆς.
Ὁ ἐνδοξ. Καϊμακὰμ Φερσάλων Τσεκὶρ ἐφένδης.
» Χακήμης Φερσάλων.
» Ἰσμαὴλ Βέης, ἀζάς.
» Ὁμὲρ Βέης Λιασκοβεκλῆς.
Ἀζάς.
» Χουσεῖν βέης.
» Μουσταφᾶ βέης.
» Μὰλ Μουδίρης Ταξὶν ἐφένδης.
» Ταχριὰρ Κιατίπης.
» Χουσεῖν ἐφένδης Νταβιὲ Κιατίπης.
» Ἀλὴ Χεβοὺζ ἐφένδης Κιατίπης.
» Σατουλὰ βέης.
» Σακὴπ ἀγὰς Μούκανης.

Οἱ ἐν Βώλῳ κύριοι.

Ἰωάννης Ζάχου Σιατιστεύς. Σώμ. 2
Ἰωάννης Πλάκκας. 1
Ἀριστείδης Μουσούρης.
Ν. Κ. Κουβελᾶς.
Δ. Γαλλατης.
Χρῆστος Ἀποστολίδης.
Ν. Ῥιζόπουλος.
Ζήσσιμος Μουσκοβίδης.
Βασίλειος Περδίκης.
Ν. Πετρόχειλος.
Ἰωάννης Ἀνδρεάδης.
Ζαχαρίας Ἰωαννίδης.
Κ. Α. Καρτάλης.
Δημ. Καμπάνης.
Ν. Δ. Γραμμενόπουλος.
Δ. Σπυρίδης.
Λεωνίδας Κωνσταντίνου.
Κωνσταντῖνος Πρ. Ἰωαννίδου.
Μιχαὴλ Α. Βλαχούτσιος.
Εὐαγγέλης Γεωργίου.
Γ. Νικάκης.
Δημήτριος Χ. Βασιλείου.
Πάτροκλος Δ. Παλαμίδης.
Ξενοφῶν Δ. Ῥίζου.
Ν. Μ. Μεσολογγίτης.
Ἀπόστολος Πρ. Ῥιζόπουλος.
Π. Παπᾶ Γεωργίου.
Ἰωάννης Γ. Μπαρμπαγιάννης.
Λυσίμαχος Ἰ. Πανταζίδης.
Δημήτριος Α. Σοφτᾶς.
Δημήτριος Τσιμπούκης.
Ἀλέξανδ ος Παπαπάνος.
Ἀχιλλεὺς Φ. Τοπάλης.
Γεώργιος Ἐλαφρόπουλος.
Ἰωάννης Α. Ῥιζοδήμου.

Κ. Χαρμανόπουλος. Σώμ. 1
Πέτρος Α. Παρθένης.
Γ. Καραγεώργος.
Ἀχιλλεὺς Δ. Μανιῶς.
Π. Ν. Καπετκνόπουλος.
Ἀριστείδης Δ. Ἀργυρόπουλος.
Περικλῆς Χ. Ἀποστολίδου.
Γραμμένος Ἰω. Θεσσαλονικεύς.
Ἐμμανουὴλ Σταυρίδης.
Κ. Τουρκοστάθης.
Ἰωάννης Ἀνδρέου Ξενοδόχος.
Δ. Γ. Εὐαγγελόπουλος.
Πανταζῆς Ἰω. Κατσιαναρόπουλος
Ἠπειρώτης.
Ἀλέξιος Σακελλαρίδης.
Ἐπαμινώνδας Ν. Κριθαρίδης.
Δ. Α. Βαρνάβας.
Νικόλαος Ῥιγόπουλος.
Κ. Ν. Γραμματικοῦ Βουρμπιανίτης.
Βασίλειος Παπαδόπουλος.
Γεώργ. Δ. Εὐθυμιάδης.
Ἰωάννης Α. Κηπουρός.
Ἀχιλλεύς . . . .
Νικόλαος Γ. Παχιόπουλος.
Πανταζῆς Ἐμμ. Θερμογιάννης.
Θωμᾶς Α. Τσώνου Σιατιστεύς.
Ἀντώνιος Νικολαΐδης ἐκ Καρδίτσης.
Κωστῆς Ἀλεξιάδης.
Ἰωάννης Ἀναστασιάδης.
Εὐαγγέλης Παπαδόπουλος.
Κωνσταντῖνος Πανταζόπουλος.
Κωνσταντῖνος Νικολαΐδης.
Θ. Λεούσης.
Α. Ῥήγας.

Οἱ ἐν Λαρίσσῃ κύριοι.

Κωνσταντῖνος Ἀστεριάδης.
Μιλτιάδης Γ. Πατσίκας.
Νικόλαος Δ. Γαλάνης.

Βελυσάριος Οἰκονομίδης.
Ἀναγνώστης Γ. Παλαμιώτης.
Μουτσόβενης Γλίνα.

Ἀμπεδὶν βέης Γλίνα.	Σώμ. 1	Ἀναστ. Πτ. Γεωργίου Βλαχ.	Σώμ. 1
Ἠλίας Α. Πετρουλής.		Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος ἐκ Δέσης.	
Νικολαΐδης.		Ὁ πανοσ. Ἡγούμενος τῆς ἐν Δέσῃ.	
Π. Ν. Μαργαρίτης.		Μονῆς τῆς ἁγ. Τριάδος Διονύσιος.	
Α. Σαχίνης.		Κώνστας Ἰωάννου Μπαλᾶς.	
Γεώργιος Π. Ποπούκης ἐξ Ἀσπροποτάμου.		Ἀπόστολος Ἰ. Κατσίκα.	
		Ἰωάννης Α. Βεργίου.	
Εὐθύμιος Δ. Μπατσιᾶς ἐκ Ῥαψάνης.		Ναοὺμ Ν. Γίνου.	

Οἱ ἐν Ἀμπελακίοις κύριοι.

Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Δημήτριος Β. Περσιάκης.	Ἰωαν. Γ. Σολωμοῦ.
Δρόσος Δ. Σφέφτη.	Θεόδωρος Σ. Λισύλιας.
Δημήτριος Ζαχαριάδης.	Ἀστέριος Ν. Καρκαγιάννης.
Θεόδωρος Δ. Τσομπαλοῦ.	Γεώργ. Παπᾶ Β. Ἀλληλοδιδάσκ.
Ἰ. Κ. Γιαννιοῦ.	Νικόλαος Δημουλίου.
Ζαφίρης Κ. Ἀλβίζη.	Ἀχιλλεὺς Μ. Τσουλάκη.
Ἀναστάσιος Δ. Σολωμοῦ.	Βασίλειος Δ. Κούρια.

Οἱ τῆς ἱερᾶς καὶ Σταυροπηγιακῆς Μονῆς τοῦ ἐν Ὀλύμπῳ ἁγ. Διονυσίου κύριοι.

Ὁ πανοσιολ. Καθηγούμενος Δαμιανός.		Ὁ πανοσ. ἱερομ. Διονύσιος.	
		» ἱεροδ. Παρθένιος, τα	
Ἡ βιβλιοθήκη τῆς ἱερ. Μονῆς.	3	μίας.	
Ὁ πανοσ. ἱερομόναχος Μελέτιος.	1	Ὁ ἀρτοποιὸς Ἰω. Πούλιο.	

Οἱ ἐν Λιτοχώρῳ κύριοι.

Ὁ αἰδ. Πρωτόπαπας Σωτήριος Παπαγεωργίου.	Μιχαὴλ Γεωργίου.
	Γεώργιος Τασιόπουλος.
Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος.	Ὁ αἰδ. ἱερεὺς Γεώργιος Ἀστερίου
» » Ἰω. Ἰωάννου.	ἐκ Λεπτοκαρυᾶς.
» » Κωνστ. Γεωργίου.	Ἀναγνώστης Θ. Τσιλινίκος ἐκ Λε-
» » Δημ. Ἰωάννου.	πτοκαρυᾶς.
Κωνσταντῖνος Ἰ. Ζωγράφος.	Ἰωάννης Ἀστερίου Καρίπης.
Ἀναστ. Κ. Οἰκονομίδης δημοδιδ.	Κωνσταντῖνος Γ. Κοντογιαννίδης
Βασίλειος Α. Γιαννουλόπουλος.	ἰατρός.
Γ. Α. Κορωνίδης Ὀλύμπιος.	Θεόδωρος Ι. ἰατρός.

Οἱ ἐν Ῥαψάνῃ τοῦ Ὀλύμπου κύριοι.

Ὁ Σεβασμιώτατος ἅγ. Πλαταμῶνος κ. Ἱερεμίας.	2	Ὁ τῆς Α. Σ. γραμματεὺς Πολυχρόνιος Ἰωαννίδης.	

Β. Ματακίδης ἀλληλοδιδ.	Σώμ. 1	Λάμπρος Ἰωάννου ἰατρός.	Σώμ. 1
Φ. Νικολάου Ἑλληνοδιδάσκαλος.		Γεώργιος Κουρωνίδης ἰατρός.	
Δημήτριος Βασιλείου.		Θεοχάρης Παπᾶ Ἀβραμίδης.	
Γρηγόριος Ζησιάδης.		Ἰωάννης Τερπόπουλος Κουρεύς.	
Ἀβράμιος Ἀθανασίου.		Κωνστ. Δ. Μπαρπατζώπουλος.	
Ἀπόστολος Α. Πρεγγαλίδης.		Νικολάκης Βασιλείου.	

Οἱ ἐν Μαγνησίᾳ κύριοι.

Ναοὺμ Κλάδος.	Παρασκευᾶς Ἀσκητής.
Γεώργιος Σάββας.	Λεωνίδας Σ. Παλαιολόγος.
Ἰωάννης Σάββας.	Κωνσταντῖνος Ἰωαννίδης.
Δημήτριος Εὐσταθόπουλος.	

Οἱ ἐν Σμύρνῃ κύριοι.

Κ. Δημητριάδης Σιατιστεύς.	Γεώργιος Ἰσαακίδης Ἀγκυρεύς.
Γ. Ι. Χαστάογλους.	Στυλιανὸς Γ. Κοντολέων.
Γεώργιος Μίμης.	Ath. Coupsi
Χρῆστος Γεωργιάδης Σιατιστεύς.	Θ. Χρηστοδουλίδης.

Οἱ ἐν Ἀθήναις κύριοι.

Δ. Τοσίτσας δικηγόρος.	Δημήτριος Σεργίου ἐκ Κοζάνης.
Σ. Τοσίτσας.	Σ. Γ. Διαμαντίδης.
Π. Λεβένδης νομικός.	Προκοπ. Παπᾶ Δημητρίου.
Διονύσιος Βαλούσης δικηγόρος.	Σταμάτιος Μοῦσης Ἄνδριος.
Φοιτηταὶ τῆς Ἰατρικῆς Σχολῆς.	Γεώργ. Α. Μεγαρεὺς Ἄνδριος.
	Νικόλαος Στίνης Κύθνιος.
Λουκᾶς Χ. Ἰωαννίδης ἐκ Σελίτσης.	Χρῆστος Ἰω. Βουδούρης Κορίνθιος.
Ἰωάννης Χ. Γρηγοριάδης ἐκ Ναούσης.	Χαρ. Μ. Παπαδάκης Κρής.
	Βασίλειος Χριστοδουλόπουλος Αἰγιεύς.
Ἰωάννης Α. Βαρουξῆς.	Γεώργιος Δ. Βοΐλας ἐκ Τυράννων.
Δούκας Ἠλείας.	Νικόλαος Α. Γεωργίου Ὀλύμπιος.
Κωνσταντῖνος Ζαμπακός.	Χριστ. Ζ. Χριστόπουλος Ὀλύμπιος.
Δημ. Κωνσταντινίδης ἐκ Ναούσης.	Παναγιώτης Α. Ἀποστόλου ἐκ Σπετσῶν.
Γεώρ. Δ. Κουτσάκης ἐξ Ἰωαννίνων.	Νικόλαος Παντελεήμονος.
Πολυχρόνιος Ἀναγνωστάκης.	
Ἀλέξανδρος Στρουνάρης Ἀμφισεύς.	

	Σώμ.		Σώμ.
Φοιτηταὶ τῆς Φιλοσοφικῆς Σχολῆσ.		Νικόλαος Γεωργίου Βασδέκης.	1
Κωνστάντος Ματουλόπουλος ἱε-	1	Ἠλίας Ἀλεξανδρίδης.	
ροδιάκονος ἐκ Κοζάνης.		Δημήτριος Γ. Γραμματικοῦ Μα-	
Δημήτριος Καραπατσίδης ἐκ Κο-		κεδών.	
ζάνης.		Ἰωσὴφ Π. Κωνσταντινίδης Χῖος.	

Ἕτεροι κύριοι.

Ὁ ἐν Βουκορεστίῳ Κ. Λεβένδης.	Ὁ ἐν Βουκορεστίῳ Ν. Λεβένδης.
» Ι. Λεβένδης.	Ἱπποκράτης Σταυρίδης Κωνσταντι-
	νουπολίτης.

