

ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ
τέως σχολικοῦ Ιατροῦ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΕΩΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΚΑΙ

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΤΑΞΕΩΝ ΤΩΝ ΛΟΙΠΩΝ ΣΧΟΛΩΝ
ΤΗΣ Μ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ

Τιμᾶται μετά τοῦ βιβλιοσήμου καὶ φόρου δραχ. 10
Αξία Βιβλιοσήμου δραχ. 3.70. Φόρος 'Αναγ. Δανείου δραχ. 0.70
Αριθ. ἔγκριτης ἀποφάσεως 51212
Αριθμὸς ἀδείας κυκλοφορίας 752. 17 Σεπτεμβρίου 1925.



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΕΚΔΟΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΚΩΛΛΑΡΟΣ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ ΤΗΣ «ΕΣΤΙΑΣ»

44 — Οδός Σταδίου — 44

1925

ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

τέως σχολικοῦ ίατροῦ

Αρ. εισ. 45098

ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΕΩΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΚΑΙ

ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΤΩΝ ΛΟΙΠΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΤΗΣ Μ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΚΩΛΑΡΟΣ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ ΤΗΣ «ΕΣΤΙΑΣ»

44—Οδός Σταδίου—44

1925

Πᾶν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν σφραγίδα τοῦ Βιβλιοπωλείου τῆς «Ἐστίας».



ΤΥΠΟΙ Α. Ζ. ΔΙΑΛΗΣΜΑ ΟΔΟΣ ΒΟΡΕΟΥ 6—ΑΘΗΝΑΙ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ἡ ύγεία ἐνῷ εἶνε τὸ μεγαλύτερον ἀγαθόν, πρὸν τὸ χάσιμον σπανίως τὸ λογαριάζομεν ὡς περιουσίαν· ἀλλὰ κατὰ τοῦτο ἀκριβῶς οἱ πολιτισμένοι ἀνθρώποι διαφέρουν ἀπὸ τοὺς ἄγριους: διὶς ἔχουσι συναίσθησιν τῆς μεγίστης ὁξείας τῆς ύγείας καὶ φροντίζουν νὰ μὴ τὴν χάσουν καὶ πρὸν τὴν χάσουν.

Εἰς τὴν ἑποχήν μας αἱ φροντίδες αὕται καθημερινῶς γίνονται περισσότεραι καὶ ἀποκρυσταλλώνονται εἰς ὑεωρητικοὺς καὶ πρακτικοὺς κανόνας, τοὺς ὅποιους διατυπώνει ὠρισμένος ἀλάδος τῆς Ἱατρικῆς, ὀνομαζόμενος *Ὑγιεινή*. Οὐκλάδος αὐτός, ἀπὸ τοὺς νεωτέρους, σκοπὸν ἔχει νὰ κάμῃ τοὺς Ἱατροὺς ἀκρήστους, τὰ φάρμακα περιττὰ καὶ νὰ ἔξαλείψῃ ἀπὸ τὸ πρόσωπον τῆς γῆς τὰς ἀσθενείας. Ἐχει ἐπομένως καὶ συγχρόνως ὡς ἴδαινικὸν τὴν καλυτέρειαν τοῦ ἀνθρωπίνου εἴδους, νὰ μᾶς κάμῃ δηλαδὴ μὲ τὸν καιρὸν ἰσχυροτέρους σωματικῶς, ἵκανωτέρους διὰ τὴν ζωήν, τοὺς ἀγῶνας της καὶ τοὺς ψηλούς της σκοπούς.



"Οπως ἔνας μηχανικὸς δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ διευθύνῃ, ἀλλ' οὕτε καὶ νὰ διορθώσῃ μίαν μηχανήν, ὅποιανδήποτε, ἢν δὲν γγωρίζῃ ἀπὸ τὴν ἀποτελεῖται καὶ πῶς λειτουργεῖ, τὸ δίδιον συμβαίνει καὶ μὲ τὴν ἀνθρωπίνην μηχανήν. Ἀδύνατον νὰ τὴν συντηρήσωμεν εἰς καλὴν κατάστασιν, ἀδύνατον καὶ νὰ τὴν διορθώσωμεν, ἢν δὲν γγωρίζωμεν ἐκ τῶν προτέρων ἀπὸ τὴν ἀποτελεῖται καὶ πῶς λειτουργεῖ. Διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ προηγηθῇ σύντομος ἀνατομία καὶ φυσιολογία τοῦ ἀνθρώπου σώματος.

* * *

Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελεῖται ἀπὸ διάφορα ὄργανα. Τινὰς ἔξ αὐτῶν συνεργάζονται εἰς τὴν ἴδιαν λειτουργίαν καὶ ἀποτελοῦν ἔδιαιτερα συστήματα.

Τοιαῦτα εἶνε τὰ ἔξης :

Ι) Θετεώδες σύστημα.

Τοῦτο χρησιμεύει ἀφ' ἔνδος μέν, δπως ἔντος τῶν διαφόρων κοιλοτήτων, τὰς ὁποὶας σχηματίζει, προφυλάσσει, πολύτιμα ὄργανα, ἀφ' ἑτέρου δπως παρουσιάζῃ ἐπιφάνειαν στερεάν πρὸς πρόσφυσιν τῶν μυῶν, οἱ δποῖοι μαζὶ μὲ τὰ δστᾶ καὶ τὰ νεῦρα ἐνεργοῦν τὴν κίνησιν τοῦ σώματος. Τὰ δστᾶ ἔνώνονται ἀναμεταξύ των εἴτε στερεῶς μὴ ἐπιτρέποντα καμμίαν κίνησιν (ραφῆ, σύμφυσις κτλ.) εἴτε κατὰ τὸ μᾶλλον ἡ ἡττον χαλαρῶς ἐπιτρέποντα μικρὰς ἢ μεγάλας κινήσεις (ἄρθρωσις).

Ο σκελετὸς διαιρεῖται εἰς κεφαλήν, κορμὸν καὶ ἀκρα.

Ι) Κεφαλῆ. Ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ κρανίον καὶ τὸ πρόσωπον. Οστᾶ τοῦ κρανίου εἶνε : τὸ μετωπικὸν, τὰ δύο βρεγματικά, τὰ δύο κροταφικὰ καὶ ὅπισθεν τὸ ἵνιανδυ, φέρον τὸ ἵνιανδυ τρῆμα, διὰ τοῦ ὃποιου ἔνοσται ὁ ἐγκέφαλος μὲ τὸν νωτιαῖον μυελόν. Τοῦ δὲ προσώπου τὰ κυριώτερα δστᾶ εἶνε : τὰ δύο ζυγωματικά, τὰ ρινικά, τὰ ύπερερώια, ἡ ἀνφ καὶ κάτω σιαγών. Τὰ δστᾶ

τῆς κεφαλῆς ἐνώνονται ἀκινήτως διὰ τῆς ραφῆς, ἐκτὸς τῆς κάτω σιαζόνος, ἡ δύοια συνδέεται κινητῶς δι' ἀρθρώσεως.

2) Κορμός. Τοῦτον ἀποτελοῦν ἡ σπονδυλικὴ στήλη, αἱ πλευραὶ καὶ τὸ στέρνον.

Σπονδυλικὴ στήλη. Ἐχει 33 σπονδύλους, οἵ διοῖοι ὡς ἐκ τῆς θέσεώς των ὄνομάζονται: τραχηλικοί (7), θωρακικοί (12), δσφυγικοί 5), τοῦ ιεροῦ δστοῦ (5) καὶ τοῦ ιόνυμος (4). Οἱ τοῦ ιεροῦ δστοῦ καὶ τοῦ κόκκυγος εἰνε ἀτροφικοί, νόδοι σπόνδυλοι ἀποτελοῦνται ἐν δστοῦ μή δυνάμενον νὰ χωρισθῇ εἰς σπονδύλους. Ἐκαστος σπόνδυλος φέρει εἰς τὸ μέσον μίαν δρῆγην, τὸ νωτιαῖον τρῆμα. Τὰ δὲ τρήματα ὅλων τῶν σπονδύλων ἔγούμενα ἀποτελοῦν τὸν νωτιαῖον σωλῆνα, ὁ δόποιος φιλοξενεῖ τὸν νωτιαῖον μυελόν.

Ἡ σπονδυλικὴ στήλη δὲν ἀποτελεῖ εὐθεῖαν κάθετον στήλην, ἀλλὰ παρουσιάζει δύο μὲν κυρτότητας πρὸς τὰ ἔμπροσθεν (εἰς τὴν τραχηλικὴν καὶ δσφυακὴν χώραν) καὶ δύο πρὸς τὰ ὄπισθεν (θωρακικὴν καὶ ιεράν χώραν).

Τεμάχια χόνδρου παρεντιθέμενα ἐν εἴδει συγκολλητικῆς οὐσίας μεταξὺ τῶν σωμάτων τῶν μή γόθων σπονδύλων ἐπιτρέπουσιν εἰς τὴν σπονδυλικὴν στήλην μικρὰς κινήσεις κλίσεως καὶ κάμψεως.

Πλευραί. Οστέϊνα τόξα, 19 ζεύγη, ἐνοῦνται ὅπισθεν μὲ τοὺς θωρακικοὺς σπονδύλους καὶ ἔμπροσθεν μὲ τὸ στέρνον. Ἐκ τούτων τὰ μὲν πρῶτα 7 ζεύγη, γνήσιαι καλούμεναι, ἐνώνονται διὰ ἐγὸς τεμαχίου χόνδρου κατ' εὐθεῖαν πρὸς τὸ στέρνον. Ἐκ δὲ τῶν ὑπολοίπων 5 γόθων αἱ μὲν πρῶται τρεῖς ἐνώνονται διὰ τεμαχίου χόνδρου οὐχὶ κατ' εὐθεῖαν πρὸς τὸ στέρνον, ἀλλὰ πρὸς τὸν χόνδρον τῆς ὑπερκείμένης πλευρᾶς, τὰ δὲ δύο τελευταῖα ζεύγη μένουν ἀσύνδετα.

Στέρνον. Ἀποτελεῖται ἐκ χόνδρου ξιφοειδοῦς καὶ εὐρίσκεται ἔμπροσθεν, εἰς τὸ μέσον τοῦ θώρακος.

3) Ἄκρα. 2 ἄνω καὶ 2 κάτω. Ἀποτελοῦνται ἀπὸ τὰ στηρίγματα αὐτῶν καὶ τὰ κυρίως ἄκρα.

Ἄνω ἄκρα. Ὡς στήριγμα αὐτῶν χρησιμεύει ὁ ώμος, ὁ δόποιος ἀποτελεῖται ἀπὸ τὴν ὠμοπλάτην, τρίγωνον δστοῦν πεπλατυσμένον, ενρισκόμενον εἰς τὰ πλάγια τῶν νύτων, καὶ ἀπὸ τὴν ολείδα, σιγμο-ειδὲς δστοῦν, συγδέον τὴν ὠμοπλάτην πρὸς τὸ στέρνον.

Τὸ δὲ κυρίως ἄνω ἄκρον ἀποτελοῦσι α') ἐν δστοῦν τοῦ βραχίονος ἐπίμηκες καὶ αὐλαχωτόν, β') δύο τοῦ πήκηεως, ἡ κεραίης ἀντιστοιχοῦσα πρὸς τὸν μεγάλον δάκτυλον καὶ ἡ ὀλένη πρὸς τὸν μικρόν γ') ἄκρα χειρ, ἡ δύοια ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ 8 δστάρια τοῦ

μαρποῦ διατεταγμένα εἰς δύο στοίχους, ἀπὸ τὰ ὅ μικρὰ ἐπιμήκη τοῦ μεταναρπίου, καὶ τὰς φάλαγγας τῶν δακτύλων ἀνὰ 3 εἰς τοὺς τέσσαρας δακτύλους καὶ 2 εἰς τὸν ἀντίχειρα.

Κάτω ἄκρα. Ως στηρίγματα αὐτῶν χρησιμεύουσι τὰ δύο λαγόνια διτά, τὰ δύοτα ἑνούμενα ὅπισθεν μὲ τὸ Ἱερὸν ὅστον ἀποτελοῦν τὴν λεπάνην ἢ πύελον, ἐντὸς τῆς δύοις περιέχονται διάφορα σπλάγχνα.

Τὸ κυρίως κάτω ἄκρον ἀποτελοῦν α') 1 ὅστον τοῦ μηδοῦ τὸ μεγαλύτερον ὅστον τοῦ σώματος, ἐπίμηκες αὐλακωτόν β') τὰ 2 διτά τῆς κυρήμης, ἢ κυρίως κυρήμη πρὸς τὰ ἔσω καὶ ἡ περόνη πρὸς τὰ ἔξω γ') τὰ 7 διτά τοῦ ταρσοῦ, ἐκ τῶν δύοιων γνωστὰ εἶνες ἡ πτέρωνα καὶ ὁ ἀστραγάλος δ') 5 διτά τοῦ μεταταρσίου ε') αἱ φάλαγγες τῶν δακτύλων ἀνὰ 3 εἰς ἕκαστον, ἐκτὸς τοῦ μεγάλου, διτις ἔχει 2.

Τὰ ἄνω καὶ κάτω ἄκρα συνδέονται δι' ἀρθρώσεων, αἱ δύοτα ἐπιτρέπουσι κινήσεις εὑρυτέρας μὲν εἰς τὰ ἄνω, περιωρισμένας δὲ εἰς τὰ κάτω ἄκρα.

2) Μυϊκὸν σύστημα.

Μύες καλοῦνται αἱ σάρκες, τὸ χρέας τοῦ σώματος. Ἀποτελοῦνται ἀπὸ μυϊκᾶς Ἰνας. Ἐκφύγουνται ἀπὸ ἦν ὅστον καὶ καταφύονται εἰς ἄλλο διὰ τῶν τενδρῶν, οἱ δύοτοι εἶναι λευκωπαὶ χορδαὶ πολὺ στερεαῖ. Οἱ μύες ἔχουσι τὴν ἴκανότητα γὰρ συστέλλωνται, ὅπότε γίνονται δραχύτεροι καὶ κατ' ἀγάγκην πλησιάζουσι τὸ ἦν ὅστον πρὸς τὸ ἄλλο καὶ τοιουτοτρόπως ἐνεργοῦν τὴν κίνησιν περὶ μίαν ἀρθρωσιν. Ἀπὸ τοὺς μῆνας τοῦ σκελετοῦ μόνον οἱ λεγόμενοι σφιγκτήρες ἐνεργοῦν κινήσεις χωρὶς τὴν συνδρομὴν ὅστῶν καὶ ἀρθρώσεων. Ὁλαι σχεδὸν αἱ συστολαὶ τῶν μυῶν τοῦ σκελετοῦ ἔξαρτῶνται ἀπὸ τὴν θέλησιν μας, ἢ ὅποια θέλησις μεταβιβάζεται εἰς αὐτοὺς διὰ τῶν γεύρων περὶ τῶν δύοιων θάρμαλήσωμεν ὀλίγον κατωτέρω. Ἀλλ' ἐκτὸς τῶν μυῶν τοῦ σκελετοῦ ἔχομεν καὶ τοὺς μῆνας τῶν σπάγχων π. χ. καρδίας στομάχου, ἐντέρων καὶ τῶν δύοιων ἡ κίνησις εἶναι ἐντελῶς ἀνεξάρτητος ἀπὸ τὴν θέλησιν μας. ἡ θέλησις δηλ. δὲν δύναται οὕτε νὰ ἐπιταχύνῃ οὕτε νὰ σταιρατήσῃ τὴν κίνησιν αὐτῶν.

3) Νευρικὸν σύστημα.

Διαιρεῖται εἰς κεντρικὸν καὶ περιφερικὸν νευρικὸν σύστημα.

A') Κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα. Τοῦτο ἀποτελεῖ ὁ ἔγνεφαλος καὶ ὁ νωτιαῖος μυελός.

α') Ὁ ἔγνεφαλος εὑρίσκεται ἐντὸς τῆς κοιλότητος τοῦ κρανίου καὶ περιλαμβάνει τὸν νυρίων ἔγνεφαλον, τὴν παρεγνεφαλίδα καὶ τὸν προμήκη μυελόν.

Ὁ νυρίων ἔγνεφαλος διαιρεῖται διὰ μιᾶς θαυματικῆς αὐλακοῦ εἰς δύο ήμισφαλία. Η ἑξωτερική αὐτοῦ ἐπιφάνεια εἶναι ἀνώμαλος, ἔχουσα ἕλικας καὶ αὐλακας, τοὺς γύρους, οἱ δποτοὶ ἀποτελοῦν τρόπον τινὰ τὸν φλοιὸν τοῦ ἔγκεφαλου. Καὶ ἡ μὲν οὖσα τοῦ φλοιοῦ εἶναι τεφρόχρους, ἡ δὲ τοῦ κέντρου λευκωπῆ.

Ἡ παρεγνεφαλίδης ἀποτελεῖται καὶ αὕτη ἐκ δύο μικρῶν ήμισφαλίων μὲ γύρους ἀδιαθετές καὶ καγονικούς.

Ο προμήκης μυελὸς εὑρίσκεται πλησίον τοῦ ιντακοῦ τρήματος καὶ ἐνώπιον τὸν ἔγνεφαλον μὲ τὸν νωτιαῖον μυελόν.

β') Ὁ δὲ νωτιαῖος μυελὸς εἶναι συνέχεια τοῦ προμήκους καὶ πληροῦ τὸν νωτιαῖον σωλήνα τῆς σπανδυλικῆς στήλης. Καὶ οὗτος ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο οὖσας μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἡ μὲν φαὶλα εὑρίσκεται εἰς τὸ κέντρον, ἡ δὲ λευκὴ πρὸς τὴν περιφέρειαν.

Τὸ κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα περιβάλλεται ἀπὸ τρεῖς μεμβράνας, τὰς μῆνιγγας, μεταξὺ τῶν ὁποίων ὑπάρχει ἔγνεφαλονωτιαῖον ὄγρόν, προσφυλάσσον τοῦτο ἀπὸ τὰς πιέσεις. Ἡ ἀσθένεια τῶν μηνίγγων ὀνομάζεται μηνιγγίτις.

B') Περιφερειακὰ νεῦρα. Ταῦτα ἀποτελοῦνται ἀπὸ δεσμούδας νευρικῶν ἴνων, αἱ δόποιαι ἔχουσι τὴν ἀρχήν των εἰς τὸν ἔγνεφαλον καὶ τὸν νωτιαῖον μυελόν. Εἴη δύο εἰδῶν, κινητικὰ καὶ αἰσθητικά. Καὶ τὰ μὲν αἰσθητικὰ νεῦρα περιλαμβάνουν ἔρεθισμούς καὶ ἐντυπώσεις ἀπὸ τοῦ ἔξω κόσμου καὶ τὰς φέρουν πρὸς τὸ κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα· τὰ δὲ κινητικὰ μεταφέρουν διαταγὰς κινήσεως ἀπὸ τὸ κέντρον πρὸς τὴν περιφέρειαν, δηλ. τοὺς μῆσ τοῦ σώματος. Εἴη δηλ. τὰ περιφερεικὰ νεῦρα εἰδος τηλεγραφικῶν συρμάτων, διὰ μέσου τῶν ὁποίων συνεννοοῦνται καὶ ἐπικοινωνοῦν τὰ διάφορα ὅργανά μας μὲ τὴν διεύθυνσιν των (ἔγκεφαλος) καὶ τὴν διοδιεύθυνσιν (νωτιαῖος μυελός).

Καὶ ἐκ μὲν τοῦ ἔγκεφαλου ἀναχωροῦν 12 ζεύγη. Εἰς ταῦτα ἀνήκουν τὰ αἰσθητήρια (όράσεως, ἀκοής, ὀσφρήσεως καὶ γεύσεως), τὰ αἰσθητικὰ καὶ κινητικὰ νεῦρα προσώπου καὶ κρανίου, ὡς καὶ τὰ νεῦρα τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων.

Ἀπὸ δὲ τὸν νωτιαῖον μυελὸν ἐξέρχονται 31 ζεύγη νεύρων με-

ιτῶν, τὰ δποια δίδουν νεῦρα αἰσθητικὰ καὶ κινητικὰ εἰς δλον τὸ πόλοις πον σώμα.

Λειτουργέα νευρικοῦ συστήματος. Ό κυρίως ἐγκέφαλος καὶ μάλιστα ἡ φαιδρά οὐσία τοῦ φλοιοῦ εἶναι τὸ κέντρον δλων τῶν πνευματικῶν μας δυνάμεων, τῆς μνήμης, τῆς ἀντιλήψεως, σκέψης, κρίσεως, θυμολήψεως κλπ. προσέτι δὲ προσταταῖ δλων τῶν εληματικῶν κινήσεων.

Ἡ παρεγκεφαλίς ρυθμίζει τὰς κινήσεις τοῦ σώματος· ἡ ἀσθένεια ὑπῆρχε φέρει ἀστάθειαν κινήσεων ὡς τὰς τοῦ μεθύσου.

Ο προμήκης, ὡς κέντρον τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, ιύνανται νὰ θεωρηθῇ καὶ ὡς κέντρον τῆς ζωῆς. Τρόπαις αὐτοῦ, εὐτυχῶς δυσκολωτάτη ὡς ἔκ τῆς θέσεώς του, φέρει ἄμεσον θάνατον.

Ο δὲ νωτιαῖς μυελὸς ἔχει διπλὴν λειτουργίαν 1) εἶναι κέντρον μεταβιβάσεως, εἶδος διαμέσου σταθμοῦ, τῶν κινητικῶν καὶ αἰσθητικῶν νεύρων τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν ἀκρων. Ἐνῷ δηλ. τὰ νεῦρα τῆς κεφαλῆς ἔξερχονται καὶ εἰσέρχονται κατ' εὐθεῖαν εἰς τὸν ἐγκέφαλον, τὰ νεῦρα τοῦ διπολοίπου σώματος, δὲ καὶ ἔχουν καὶ ταῦτα ἀκρήν καὶ τέλος εἰς τὸν ἐγκέφαλον, διέρχονται δμως κατὰ τὴν ποσείαν των ἀπαραίτητως ἀπὸ τὸν νωτιαῖον μυελόν. Διερχόμενα δὲ διὰ τοῦ προμήκους χιλίουνται σύτις, ώστε τὸ μὲν δεξιὸν ἥμισφαίριον δίδει νεῦρα εἰς τὸ ἀριστερόν, τὸ δὲ ἀριστερὸν εἰς τὸ δεξιόν· διὸ διατί πάθησις τοῦ ἑνὸς ἥμισφαίρου (ἥμιπληγία) φέρει παράλυσιν καὶ βάναισθησίαν εἰς τὸ σύστοιχον μέρος τοῦ προσώπου καὶ τὸ ἀντίστοιχον τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν ἀκρων.

2) Εἶναι τὸ κέντρον τῶν ἀντανακλαστικῶν κινήσεων, δηλ. τῶν κινήσεων ἐκείνων, εἰς τὰς δποιας δ ἐγκέφαλος δὲν λαμβάνει μέρος. Ο νωτιαῖς μυελὸς δέχεται τὴν αἰσθησιν ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμον καὶ τὴν μεταβάλλει εἰς κίνησιν ἀμέσως χωρὶς νὰ τὴν μεταφέρῃ εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Ἐνα παράδειγμα: "Αν ἐρεθίσωμεν μὲ δελόνην τὸν πόδα ἀποκεφαλισθέντος δατράχου, θὰ δίδωμεν ὅτι σύτος ἀποσύρει τὸν πόδα του. Καὶ αὐτὸ συμβαίνει διότι ἡ αἰσθησις τοῦ ἐρεθίσμου μεταφέρεται εἰς τὸν νωτιαῖον μυελὸν, διὰ τῶν περιφερικῶν αἰσθητικῶν νεύρων, ἀντανακλάται εἰς τὸν νωτιαῖον μυελόν, δ ὁ δποιος μεταφέρει εἰς τοὺς μῆρας τοῦ ἐρεθίσθέντος ποδὸς διὰ μέσου τῶν κινητικῶν νεύρων τὴν διαταγὴν τῆς συστολῆς διὰ νὰ τὸν ἀποσύρῃ. Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ εἰς ἡμᾶς, δσάκις διποσύρειν αἰφνιδίως ἐρεθίσμὸν εἰς δποιονδήποτε μέλος, τὸ δποιον ἀποσύρομεν ἀσυνειδήτως διὰ νὰ τὸ προστατεύσωμεν χωρὶς νὰ προφθάσῃ νὰ λάθῃ εἰδησιν δ ἐγκέφαλος.

Μὲ ἄλλους λόγους εἰς ζητήματα ἐπείγοντα, εἰς τὰ δύοτα κάθε χρονοτριβή θὰ ἐπροξένει βιάδην εἰς τὸν ὄργανον, η ὑποδιεύθυνσις (ιωτιαῖος μυελὸς) ἐνεργεῖ αὐτοθούλως χωρὶς νὰ ἀναφερθῇ εἰς τὴν διεύθυνσιν (τὸν ἐγκέφαλον).

Αἰσθητήρεια ὄργανα.

Ι) **Αἰσθητήρειον τῆς ὄράσεως.** Ὁργανον τῆς ὄράσεως ὁ ὄφθαλμός. Ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ κύριον τῆς ὄράσεως ὄργανον, τὸν βιολβόν, καὶ ἀπὸ τὰ παραρτήματα αὐτοῦ.

‘Ο βιολβὸς κεῖται εἰς τὴν κοιλότητα τὴν ὀνομαζομένην ὄφθαλμην κόγχην. Ἐχει σχῆμα σφαιρικὸν καὶ τρία περιβλήματα, τὰ δύοτα ἐκ τῶν ἔξι πρὸς τὰ ἕσω εἰνε τὰ ἑξῆς :

α') ‘Ο σκληρωτικὸς χιτών, λευκή, σκληρὰ καὶ ἀδιαφανῆς μεμβράνη (ἀσπράδι) τοῦ ματιοῦ. Φέρει μίαν μικρὰν διπλὴν διατομήν τοῦ βιολβοῦ τὸ διπτικὸν νεῦρον, καὶ μίαν πολὺ εὐρυτέραν ἔμπροσθεν, εἰς τὴν δύοιαν ἐφαυμόζεται ἐν εἴδει ὑέλου ὡρολογίου, διαφανῆς νειλώδης χιτών, ὀνομαζόμενος *κερατοσιδῆς*.

β') ‘Ο κοριοειδῆς χιτών, πλήρης ἀγγειῶν, μέλας τὸ χρῶμα καὶ ὁ δύοτος εἰς τὸ πρόσθιον μέρος ἀκριβῶς διπισθεν τοῦ κερατοειδοῦς, σχηματίζει καθετὸν διάφραγμα ποικίλον τὸ χρῶμα ἀναλόγως τῶν ἀνθρώπων καὶ τὸ δύοτον διάφραγμα καλεῖται *ἴρις*.

γ') ‘Ο ἀμφιβληστροειδῆς χιτών, τὸν δύοτον σχηματίζει αὐτὸ τοῦτο τὸ διπτικὸν νεῦρον, ἐξαπλούμενον εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ κοριοειδοῦς.

‘Η *ίρις* φέρει εἰς τὸ μέσον διπλήν, τὴν κόρην, διὰ τῆς δύοιας εἰσέρχονται αἱ ἀκτίνες ἐντὸς τοῦ ὄφθαλμοῦ. Τὸ μέγειος αὐτῆς κανονούζεται ἀπὸ τὸ ποσὸν τῶν ἀκτίνων, αἱ δύοται προσπίπτουν εἰς αὐτήν. Ἐάν μὲν εἴνε πολλαῖ, ἡ κόρη συστέλλεται διὰ νὰ εἰσέλθωσιν δύον τὸ τὸ δυνατὸν ὀλιγώτεραι, καθ' ὃσον τὸ πολὺ φᾶς διάπτει τὸν ἀμφιβληστροειδῆ. δταν δύμας τὸ φᾶς εἴνε ὀλίγον, τότε ἡ κόρη διαστέλλεται διὰ νὰ εἰσέλθωσιν δύον τὸ δυνατὸν περισσότεραι ἀκτίνες. Ὁπισθεν ἀκριβῶς τῆς κόρης ὑπάρχει ὁ φακός, σῶμα διαφανές, ἔλαστικόν, ἀμφίκυρτον, χρησιμεύων πρὸς συγκέντρωσιν τῶν φωτεινῶν ἀκτίνων. ‘Ο χῶρος δι μεταξὺ τοῦ κερατοειδοῦς καὶ τοῦ φακοῦ εἴνε πλήρης ὅγρος, καλουμένου ὑδατώδους. ‘Η δὲ κοιλότης, ἡ διπισθεν τοῦ φακοῦ, εἴνε πεπληρωμένη ἀπὸ ἥμιτρευστον, διεισγῆ οὐσίαν, καλουμένην, ὑαλῶδες σῶμα.

Πώς έλέπομεν; Ο δρθαλμὸς δύναται νὰ παραβληθῇ πρὸς μίαν φωτογραφικὴν μηχανήν. Ο δολόδὸς εἰνε εἶδος σκοτεινοῦ θαλάμου. Φακοὺς ἔχουν καὶ τὰ δύο. Ή ίρις ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὸ διάφραγμα τῆς μηχανῆς. Ως φωτογραφικὴ εὐαίσθητος πλάξ χρησιμεύει δ ἀμφιβληστροειδής, ἐπὶ τοῦ δποίου σχηματίζεται ἡ εἰκών. Ή εἰκὼν αὕτη φέρεται διὰ τοῦ ὅπτικου νεύρου εἰς τὸν ἑγκέφαλον, δποῦ γίνεται ἀντιληπτή. Οὗτος προσβάλλων τὴν εἰκόνα πρὸς τὰ ἔκτὸς κατορθώνει γὰρ βλέπη εἰς τὸ φυσικὸν μέγεθος ὀρθὴν τὴν εἰκόνα, ἢ ὅποια σχηματίζεται μικρὰ καὶ ἀνεστραμμένη ἐπὶ τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς, καὶ νὰ ἔνωνται εἰς μίαν μόνην εἰκόνα τὰς δύο τῶν δρθαλμῶν.

Συμπληρώματα τοῦ δρθαλμοῦ εἰνε αἱ δρθεύες, τὰ βλέφαρα καὶ αἱ βλεφαρίδες, διὰ τῶν δποίων κλεονται καὶ προστατεύονται οἱ δρθαλμοὶ· οἱ δακρυγόνοι ἀδένες, οἱ δποῖοι ἑκκρίγουν συνεχῶς μικρὰν ποσότητα δακρύων διατηρούντων δγροὺς καὶ εὐκινήτους τοὺς δολούς, καὶ οἱ μύες, διὰ τῶν δποίων κινοῦνται οἱ δολοὶ καθ' ὅλας τὰς διευθύνγεις.

2) Αἰσθητήρειον τῆς ἀκοῆς. "Οργανον τῆς ἀκοῆς εἰνε τὸ οὖς, τὸ δποίον ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία μέρη: α') Τὸ ἔξω οὖς (ὅργανον προσλήψεως), β') Τὸ μέσον οὖς (ὅργανον μεταβιβάσεως), γ') Τὸ ἕσω οὖς (ὅργανον ἀντιλήψεως).

α') Τὸ ἔξω οὖς ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ χόνδρινον πτερύγιον, τὴν κόργην τοῦ ὠτός, ἢ ὅποια ἐν εἴδει χοάνης περισυλλέγει δσον τὸ δυνατὸν περισσοτέρους ἥχους καὶ ἀπὸ τὸν ἔξω ἀκουστικὸν πόρον. Τὰ τοιχώματα αὐτοῦ ἔχουν τρίχας καὶ ἀδένας, ἑκκρίγοντας σμήγμα, ἰδρωτα καὶ εἰδικὴν οὐσίαν κιτρίνην, τὴν κυψελίδα.

β') Τὸ μέσον οὖς ἡ τὸ κοῖλον τοῦ τυμπάνου, τὸ δποίον χωρίζεται ἀπὸ τὸ ἔξω διὰ λεπτῆς μεμβράνης, τοῦ τυμπάνου. Η κοιλότης τοῦ τυμπάνου συγκοινωνεῖ πρὸς τὸν φάρυγγα καὶ ἐπομένως τὸν ἔξω ἀέρα διὰ σωλήνος, καλούμένου Εὑσταθιανή σάλπιγξ. Ως ἐκ τούτου ἡ πίεσις τοῦ ἀέρος ἐντὸς τῆς κοιλότητος εἰνε ἡ αὐτὴ πρὸς τὴν ἔξωτερηκήν. Τὸ μέσον οὖς χωρίζεται ἀπὸ τὸ ἕσω διὰ μιᾶς θυρίδος τῆς φοειδοῦς, ἡ δποία φράσσεται διὰ μεμβράνης. Ἐκτὸς αὐτῆς δπάρχει καὶ ἡ στρογγύλη θυρίδης. Ἐντὸς τῆς κοιλότητος τοῦ τυμπάνου δπάρχουν τρία δστάρια, τὰ δποῖα ἐνοῦνται ἀναμεταξύ των καὶ σχηματίζουσιν ἀλυσιν. Καὶ τὸ μὲν ἐν ἑξ αὐτῶν, ἡ σφῦρα, στρογγύλης ἐπὶ τοῦ τυμπάνου, ὁ δὲ ἀναβολεὺς ἐπὶ τῆς φοειδοῦς θυρίδος· μεταξὺ τῶν δύο δπάρχει ὁ ἄκμων.

γ') Τὸ ἕσω οὖς ἡ λαβύρινθος περιλαμβάνει τὴν αἴθουσαν, τοὺς

τρεῖς ἡμικυκλίους σωλήνας καὶ τὸν κοχλίαν. Ἀποτελοῦνται ἀπὸ κοιλότητας διενώσεις ἐκαμπένας τρόπον τινὰ ἐντὸς τοῦ λιθώδους μέρους τοῦ κροταφικοῦ δστοῦ· εἶναι πλήρεις ὑγροῦ, λέμφου καλουμένου, ἐντὸς τοῦ ὅποιου ἔξαπλοῦται τὸ ἀκουστικὸν νεῦρον.

Πῶς ἀκούνθιμεν; Τὰ ἡχητικὰ κύματα μεταφέρονται διὰ τοῦ ἀκουστικοῦ πόρου εἰς τὸ τύμπανον καὶ πλήττουσιν αὐτό, αἱ δὲ παλμικαὶ αὐτοῦ κινήσεις μεταδίδονται, πρὸ πάντων διὰ τῆς ἀλύσεως τῶν δσταρίων, ἀπὸ τὸ μέσον οὓς καὶ τῆς φοειδοῦς θυρίδος εἰς τὸ ἕσω οὓς καὶ προξενοῦσι κυματισμὸν εἰς τὸν λέμφον, ὁ ὅποιος κυματισμὸς ἐρεθίζει τὰ ἐντὸς αὐτῆς εὑρίσκομενα ἀκουστικὰ νευρίδια καὶ πρὸ πάντων τὰ νευρίδια τοῦ κοχλίου. Τὸν ἐρεθισμὸν αὐτὸν τὸ ἀκουστικὸν νεῦρον μεταφέρει εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ὁ ὅποιος ἀντιλαμβάνεται τοὺς κυματισμοὺς αὐτούς καὶ ἐρεθισμοὺς ὃς αἴσθημα ἀκοῆς.

3) Αἴσθητήρειν τῆς γεύσεως. Ὁργανον τῆς γεύσεως πρὸ πάντων ἡ γλῶσσα. Εἰς τὴν λεπτὴν μεμβράνην, ἡ ὅποια καλύπτει τὴν γλώσσαν, τὸν βλεννογόνον αὐτῆς, ὑπάρχουν μικραὶ προεξόχα, αἱ θηλαὶ, ἐντὸς τῶν ὅποιων εἰσέρχονται τὰ νεῦρα τῆς γεύσεως. Ταῦτα ἐρεθίζομενα μᾶς δίδουσι τὴν αἴσθησιν τῆς γεύσεως, δηλ. τοῦ πικροῦ ἀλμυροῦ, γλυκέος κτλ. Γεῦσιν ἔχουσι μόνον αἱ ὑγραὶ ἢ αἱ εἰς τὸ σίελον διαλυόμεναι οὖσαι· αἱ ἀδιάλυτοι εἶναι ἄγευστοι.

4) Αἴσθητήρειν δσφρήσεως. Ὁργανον αὐτῆς ὁ βλεννογόνος, ὁ ὅποιος καλύπτει τὴν κοιλότητα τῆς ρινός, ἐπὶ τοῦ ὅποιου ἔξαπλοῦται νὸν γεῦρον τῆς δσφρήσεως. Η αἴσθησις τῆς δσφρήσεως προκαλεῖται μόνον ἀπὸ οὖσας πτητικάς, οὖσας δηλ. ἐκ τῶν ὅποιων δύνανται νὸν ἀποσπασθῆσαι μόρια, τὰ ὅποια εἰσερχόμενα μετὰ τοῦ εἰσπνεομένου ἀέρος ἐρεθίζουσι τὸ νεῦρον.

Γεῦσις καὶ ὀσφρησις εἶναι λειτουργίαι συνεργαζόμεναι. Οσάκις ὑπάρχει κατάρρος τῆς ρινός, ὁ ὅποιος ἀμβλύνει τὴν ὀσφρησιν, αἱ τροφαὶ μᾶς φαίνονται ὅχι μόνον ἀσσμοῖ, ἀλλὰ καὶ τελείως ἀγευστοί.

5) Αἴσθητήρειν ἀφῆς. Ὁργανον τοῦ αἰσθητηροῦ τούτου τὸ δέρμα, τὸ ὅποιον περικαλύπτει δλόκληρον τὸ σῶμα. Ἐπ' αὐτοῦ εἶναι ἔξηπλωμένον τὸ γεῦρον τῆς ἀφῆς, διὰ τῆς ὅποιας λαμβάνομεν αἴσθησιν τοῦ θερμοῦ, τοῦ ψυχροῦ, σκληροῦ, λείου, μεγέθους, βάρους κλπ. ἰδειστήτων τῶν σωμάτων. Περὶ τῆς λοιπῆς χρησιμότητος τοῦ δέρματος, εἰς τὸ περὶ καύσεως καὶ καθαριότητος κεφάλαιον.

Πεπτικὸν σύστημα.

Τὸ πεπτικὸν σύστημα περιλαμβάνει: α') στόμα μὲ τὸ περιεχό-

μενον, β') φάρυγγα καὶ οἰσοφάγον, γ') στόμαχον καὶ ἔντερα, δ') ἥπας καὶ πάγκρατ.

α') Στόμα καὶ περιεχόμενον αὐτοῦ. 1) Ὁδόντες 32 τὸν ἀριθμὸν εἶνε ἐνσφηνωμένοι μὲ τὰς ρίζας τῶν εἰς κοιλότητας τῶν σιαγόνων, δυνομάζομένας φατνία. Εἰς ἔχαστον ὀδόντα διακρίνομεν τὴν ρίζαν, τὸν αὐχένα καὶ τὴν στεφάνην καὶ τρεῖς εύσιας, τὴν ἐλεφαντίνην, ἥτις περιβάλλει δλόκληρον τὸν ὀδόντα, τὴν ὁστεῖνην, ἡ οποία περιβάλλει μόνον τὴν ρίζαν, καὶ τὴν ἀδαμαντίνην, ἥτις εἶνε εύσια πολὺ στερεὰ καὶ περικαλύπτει μόνον τὴν στεφάνην,

Ἐντὸς τοῦ ὀδόντος ὑπάρχει κοιλότης, τὴν ὅποιαν πληροῖ εύσια πλήρης νεύρων καὶ ἀγγείων δ πολφός. Ἐχομεν τριῶν εἰδῶν ὀδόντας, οἱ ὅποιαι εἰς ἑκάστην σιαγόνα εἶνε : 4 κοπτήρες εἰς τὸ μέσον, 2 κυνόδοντες, ἀνὰ εἰς ἑκατέρωθεν, 10 τραπεζῖται, ἀνὰ 5 ἑκατέρωθεν. Διακρίνομεν δὲ δύο ὀδοντοφυῖας : ἡ πρώτη, ἡ πρόσσωμαιρος, ἀρχίζει τὸν 6ον—7ον μῆνα καὶ περατοῦται τὸ 2ον—3ον ἔτος. Ἡ πτῶσις τῶν πρώτων αὐτῶν ὀδόντων, οἱ ὅποιαι λέγονται γαλαξίαι, ἀρχίζει τὸ 7ον ἔτος καὶ συμπληροῦται τὸ 12ον. Ἀπὸ τοῦ 7ου ἔτους ἀρχίζει ἡ δευτέρα ὀδοντοφυῖα, ἡ μόνιμος, ἡ ὅποια συμπληροῦται μετὰ τὸ 20ὸν ἔτος.

2) Σιελογόνοι ἀδένες εἶνε δύο εἰδῶν : ἀπειρία μικρῶν ἀδενίσιων διεσκορπισμένων εἰς τὸν βλεννογότον τῆς κοιλότητος τοῦ στόματος. Ὄνομάζομεν δὲ βλεννογόνον ὑμένα γενικῶς λεπτοτάτην μεμβράνην, ἡ ὅποια, ως συνέχεια τρόπον τινὰ τοῦ δέρματος εἰς τὰ χειλή καὶ τὴν ρίνα, περικαλύπτει ἐσωτερικῶς τὰ πεπτικά, ἀναπινευστικὰ καὶ λοιπὰ ὅργανα. Ἐκτὸς τῶν μικρῶν αὐτῶν ἀδένιων ὑπάρχουσι καὶ τρία ζεύγη μεγάλων : δύο πλησίον τῶν ὄθων, οἱ σπαρώτιοι, (ἀσθέιεια τῶν ὅποιων εἶνε ἡ σπαρώτης, (μαγγουλίθρες), δύο κάτωθεν τῆς σιαγόνος, οἱ ὑπογένειοι καὶ δύο κάτωθεν τῆς γλώσσης, οἱ ὑπογλώσσιοι. Οἱ ἀδένες παράγουσι τὸν σίελον.

Εἰς τὸ στόμα διακρίνομεν προσέτι : τὴν γλῶσσαν, ἡ ὅποια ἐκτὸς τῆς γεύσεως, χρησιμεύει εἰς τὴν μάσησιν καὶ τὴν κατάποσιν εἰς τὸ βάθος δύο ἀδένας, τὰς ἀμυγδαλᾶς, ἀνὰ μίαν ἑκατέρωθεν πρὸς τὰ ἄνω τὴν ὑπερεψώαν (ὑδρανίσκον), τῆς ἐποίας τὸ μὲν πρόσθιον μέρος εἶνε δστέΐνον, τὸ δὲ δπισθιον σαρκώδες καὶ δυναμάζεται σαρκώδης ὑπερεψώα ἐκ τοῦ μέσου τῆς ὅποιας κρέμαται ἡ σταφυλή.

Ἡ κοιλότης τοῦ στόματος συγκοινωνεῖ μὲ τὴν ρίνα, τὸν λάρυγγα καὶ τὸν φάρυγγα.

β') Φάρυγγες καὶ οἰσοφάγος. Εἶνε βραχὺς μυσομέμβρανώδης σω-

λήν. Εύρεσκεται ἔπισθεν τοῦ λάρυγγος καὶ ἔχει σχῆμα χοάνης, η
ὅποια στενουμένη πρὸς τὰ κάτω σχηματίζει τὸν οἰσοφάγον. Οὗτος
ἔχει μῆκος 25 ἑκατοστά κατέρχεται ἐμπροσθεν τῆς σπανδυλικῆς
στήλης, διατρυπῇ τὸ διάφραγμα καὶ καταλήγει εἰς τὸν στόμαχον
θιὰ στομίου, τὸ ὅποιον ὀνομάζεται καρδιακὸς πόρος. Εἶνε δὲ τὸ
διάφραγμα μᾶς πεπλατυσμένος κοῖλος χωρίζων τὴν κοιλότητα τοῦ
θώρακος ἀπὸ τὴν κοιλίαν. Χρησιμεύει εἰς τὴν ἀναπνοήν.

γ') **Στόμαχος** καὶ **ἔντερα** Κίνε ἀσκὸς μυομεμβαγώδης^ο κεῖται.
μεταξὺ οἰσοφάγου καὶ ἐντέρου, κάτωθεν τοῦ διαφράγματος, καταλαμ-
βάνων τὸ μέσον καὶ ἀριστερὸν μέρος τοῦ ἄνω τμήματος τῆς κοιλίας.

Εἰς τὸν βλεννογόνον, δὲ ὅποιος περιβάλλει ἐσωτερικῶς τὸν στόμα-
χον, ὑπάρχουσιν οἱ γαστρικοὶ ἀδένες, ἐκκρίνοντες τὸ γαστρικὸν
ὑγρόν.

Ἐντερα. Δι' ἑνὸς στομίου, τοῦ πυλωροῦ, ὁ στόμαχος ἔνοο-
ται μὲ τὸ δωδεκάκτυλον, τὴν ἀρχὴν δηλονότι τῶν ἐντέρων. Διαιροῦνται
εἰς λεπτὰ ἔντερα, τὰ ὅποια μὲ τοὺς ἔντερικούς των ἀδένας καὶ τὰς
λάχνας λαμβάνουσι, καθὼς θάλασσεν, ἐνεργότατον μέρος εἰς
τὴν πέψιν καὶ τὴν ἀπορρόφησιν τῶν τροφῶν, καὶ εἰς παχέα,
τὰ ὅποτα χρησιμεύουσιν εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν ἐκ τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν
περιττῶν οὐσιῶν. Τὸ ἔντερον ἔχει μῆκος ἑξαπλάσιον τοῦ ἀνθρωπίνου
σώματος, δηλ. 8 περίπου μέτρα, ἐνῷ ὁ διοικητικὸς πεπτικὸς σωλήνη, ὁ ἀρ-
χίζων ἀπὸ τὸ στόμα καὶ καταλήγων εἰς τὴν ἔδραν, ἔχει 9 μέτρα.

δ') **Ηπαρ** καὶ **πάγκρεας**. Ἀποτελοῦν συμπληρωματικὰ ὅργανα
τῆς πέψεως, εὐρισκόμενα ἐκτὸς τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος. Τὸ ηπαρ
κεῖται ὑπὸ διάφραγμα πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ μέσον τοῦ ἀνωτέρου
μέρους τῆς κοιλίας καλύπτον ἐν μέρει τὸν στόμαχον. Εἰ ε δ μεγα-
λύτερος ἀδήνη τοῦ σώματος. Ὁνομάζομεν δὲ γενικῶς ἀδένα κάθε ὀργα-
νον, τὸ ὅποιον παράγει ἐν ὑγρὸν ή οὐσίαν τινὰ ήτις χρησιμεύει εἰς
τὸν ὀργανισμόν. Τὸ ηπαρ παράγει τὴν χολὴν, ὑγρὸν ὑποπράσινον,
πικρόν^ο κατασκευάζεται νυχθημερὸν καὶ συναθροίζεται εἰς τὴν χολη-
δόχον κάτιν, ὅπόθεν διὰ τοῦ χοληδόχου πέρδον χύνεται εἰς τὸ δω-
δεκάκτυλον κατὰ τὴν ὥραν τῆς πέψεως.

Τὸ πάγκρεας εἶνε ἐπίσης ἀδήνη κείμενος ὅπισθεν τοῦ στομάχου.
παράγει τὸ πάγκρεατικὸν ύγρόν, τὸ ὅποιον χύνεται ἐπίσης εἰς τὸ
δωδεκάκτυλον.

Πλώδη γένεται ἡ πέψις ; Γὴν κατάτμησιν τῶν τροφῶν διὰ τῶν
θιάντων ἀκολουθεῖ ἡ σιέλωσις, ἡ ὅποια ὅχι μόνον ἐνεργεῖ τὴν μαλά-

ευνσιν καὶ δογμεῖ εἰς τὴν μάσησιν τῶν τροφῶν, ἀλλ' ἀποτελεῖ καὶ
τὴν ἀρχὴν τῆς πέψεως διότι διὰ τοῦ σιέλου τὸ ἄμυλον τῶν τροφῶν
ιεταβάλλεται εἰς σάκχαρον. Ἀμυλον δὲ ὄνομάζομεν τὴν ἀλευρώδη
ὑσίαν, τῆς ὥποιας ὑπάρχει ἀφθονία εἰς τὸν σῖτον, τὴν πατάταν, τὸ
ὑζύ, τὸ κάστανον κτλ. Τὴν βαθμιαίαν μεταβολὴν τοῦ ἀμύλου εἰς
σάκχαρον ἀντιλαμβανόμεθα, ἐὰν μασήσωμεν ἐπὶ πολὺ κάστανον ὡμόν.
Ἐνῷ εἰς τὴν ἀρχὴν μᾶς φαίνεται ἐντελῶς ἀγευστον, δσον περισσό-
τερον τὸ μασῶμεν, τόσον γλυκύτερον τὸ αἰσθανόμεθα.

Μετὰ τὴν σιέλωσιν ἔπειται ἡ κατάπωσις. Ἡ τροφὴ πιεζομένη κατὰ
τὴν κατάπωσιν δύναται νὰ μεταβῇ καὶ πρὸς τὰς τρεῖς διεξόδους, αἱ ὅποιαι
ὑπάρχουν, καθὼς εἴπομεν, εἰς τὸ δάθος τοῦ στόματος. Ἀλλ' ἡ πρὸς
τὴν ρῆνα διέξοδος κλείεται διὰ τῆς ἀνυψώσεως τῆς σαρκάδοσης
ὑπεροψίας καὶ τῆς σταφυλῆς, ἡ δὲ πρὸς τὸν λάρυγγα διὰ τῆς
βπιγλωττίδος, εἰδος θυρίδος, ἡ δποία κλείεται μόνον κατὰ τὴν κατά-
πωσιν. Ὡστε ἡ τροφὴ μή εὑρίσκουσα ἀλλην διέξοδον εἰσέρχεται
εἰς τὸν φάρυγγα καὶ ἔκειθεν εἰς τὸν οἰσοφάγον καὶ τὸν στόμαχον.

Αἱ τροφαὶ ἀναλόγως τῆς πεπτικότητός των μένουν εἰς τὸν στόμαχον
καὶ λοιπότε ἄλλον χρόνον αἱ κινήσεις δὲ τῶν μυῶν τοῦ τοιχώματος αὐτοῦ
τὰς ἀναμιγνύουν μὲ τὸ γαστρικὸν ὑγρόν, τὸ δποίον πέπτει κυρίως τὰς
λευκωματούχους τροφὰς (τὸ κρέας, τὸ ἀσπράδι τοῦ αὐγοῦ, ὁ τυρός κτλ.)
Τῷν λευκωματούχων τροφῶν ἡ πέψις συμπληροῦται εἰς τὰ ἔντερα διὰ
τοῦ ἔντεροικοῦ ὑγροῦ.

Εἰς τὰ ἔντερα συντελεῖται τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς πέψεως,
ὅχι μόνον διότι ὡς ἐκ τοῦ μήκους των παρουσιάζουν μεγάλην ἐπιφά-
νειαν, ἀλλὰ διότι ἔντὸς αὐτῶν αἱ τροφαὶ, ποτισμέναι ἥδη μὲ τὸν σι-
έλον καὶ τὸ γαστρικὸν ὑγρόν, εὑρίσκουν τὸ ἔντερικόν, τὸ παγκε-
ατικόν, ὡς καὶ τὴν χολήν. Τὸ παγκρεατικόν ὑγρὸν συμπληρώνει τὴν
πέψιν τῶν ἀμυλωδῶν τροφῶν, τὴν δποίαν ἥρχισεν ὁ σιελος, ἡ δὲ χο-
λὴ διαλύει καὶ πέπτει τὰς λιπαρὰς τροφὰς.

Απορρόφησις τροφῶν. Ταύτην ἐνεργοῦν αἱ λάχναι καὶ τὰ
χυλοφόρα ἀγγεῖα. Εἶνε δὲ αἱ λάχναι ἀπειρίᾳ μικρῶν προεξοχῶν
τοῦ βλεννογόνου τῶν ἔντερων, εἰς ἑκάστην τῶν δποίων εἰσέρχεται ἐν
χυλοφόρον ἀγγεῖον. Τοῦτο ὡς τριχοειδές, ἀπομυκτῷ τρόπον τινὰ
ἀπὸ τὰ ἔντερα μέρος τοῦ χυλοῦ. Τὰ τριχοειδῆ ταῦτα χυλοφόρα ἀγ-
γεῖα ἐνούμενα ἀναμεταξύ των ἀποτελοῦν δσον ἀπομακρύνονται ἀπὸ
τὰ ἔντερα μεγαλύτερα ἀγγεῖα καὶ ὅλα ἐμοῦ σχηματίζουν εἰς
τὸ τέλος ἐν ἀγγεῖον, τὸ δποίον ὄνομάζεται θωρακικὸς πόρος καὶ
ἔχει τὸ μέγεθος περίπου πτεροῦ. Ο θωρακικὸς πόρος, δ τροφοδο-

τούμενος δλονὲν ἀπὸ τὰ ἔντερα, χύνει τὸ θρεπτικὸν αὐτοῦ περιεχόμενον εἰς μίαν φλέδα καὶ τοιουτοτρόπως πλουτίζει τὸ αἷμα εἰς θρηπτικὰ οὖσαστικά, τὰ ὅποια χρησιμοποιεῖ πρὸς θρέψιν τοῦ σώματος.

Αἱ οὖσαι, αἵτινες δὲν ἐπέφθησαν, ἐπομένως δὲν δύνανται ν' ἀπορροφηθῶσιν, ἀπομακρύνονται ως περιτταὶ ἐκ τοῦ ὄργανισμοῦ διὰ τα παχέος ἔντερου.

ΙΚΥΛΙΟΦΟΡΙΑΝΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑ.

Κέντρον τῆς κυκλοφορίας είνε ἡ καρδία· κεῖται εἰς τὸ ἀριστερὸν μέρος τοῦ θώρακος μεταξὺ τῶν δύο πνευμόνων· ἔχει σχῆμα ἀπίου μετήν κορυφὴν πρὸς τὰ κάτω καὶ μέγεθος περίπου τῆς πυγμῆς τοῦ ἀτόμου. Εἶνε μῦς κοιλος χωριζόμενος δι' ἑνὸς καθέτου καὶ ἑνὸς ὀριζοντίου διαφράγματος εἰς τέσσαρα μέρη, δύο ἄνω, τὰ ὅποια λέγονται κάρδια, καὶ δύο κάτω, κοιλίαι. Οἱ κόλποι δὲν συγκοινωνοῦν μεταξὺ τῶν οὐδὲ αἱ κοιλίαι μόνον ὁ δεξιὸς κόλπος συγκοινωνεῖ μὲ τὴν δεξιὰν κοιλίαν καὶ ὁ ἀριστερὸς μὲ τὴν ἀριστερὰν, μὲ στόμια τὰ ὅποια λέγονται κολποκοιλιακά. Ταῦτα φράσσονται διὰ βαλβίδων, εἰδος θυρίδων, αἱ ὅποιαι ἀνοίγουν μόνον ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω. Τὸ δεξιὸν ήμισυ τῆς καρδίας περιέχει τὸ ἀκάθαρτον αἷμα, τὸ δὲ ἀριστερὸν τὸ καθαρόν.

Ἡ καρδία συστέλλεται ουθμικῶς, ἀλλ' ὅχι ὀλόκληρος συγχρόνως. Ὅταν οἱ δύο κόλποι συστέλλωνται, αἱ κοιλίαι χαλαροῦνται καὶ δέχονται τὸ διὰ τῆς συστολῆς τῶν κόλπων ώθούμενον αἷμα. Ὅταν δὲ συστέλλωνται αἱ κοιλίαι, οἱ κόλποι χαλαροῦνται, καὶ δέχονται αἷμα ἀπὸ τὰς φλέδις, αἱ ὅποιαι καταλήγουν εἰς αὐτούς. Τὸ αἷμα κατὰ τὴν συστολὴν τῆς κοιλίας δὲν δύναται νὰ ὀπισθοδρομήσῃ εἰς τοὺς κόλπους, διότι ὡς εἴπομεν, αἱ βαλβίδες είνε τοιουτοτρόπως κατεσκευασμέναι, ὥστε δὲν ἀνοίγουν παρὰ μόνον ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω. Διὸ τὸν ἔδιον λόγον δὲν ὀπισθοδρομεῖ τὸ αἷμα εἰς τὰς φλέδας, ὅταν συστέλλεται ὁ κόλπος. Κατὰ τὴν συστολὴν τῶν κοιλιῶν τὸ αἷμα ἐκδιώκεται εἰς τὰς ἀρτηρίας, αἱ ὅποιαι ἀρχίζουν ἀπ' αὐτάς.

Μεγάλη κυκλοφορέα. Ἐγείρει ως σκοπὸν τὴν θρέψιν τοῦ σώματος· ἀρχίζει ἀπὸ τὴν ἀριστερὰν κοιλίαν, ἡ ὅποια περιέχει αἷμα καθαρόν τοῦτο παραλαμβάνει ἐξ αὐτῆς μία μεγάλη ἀρτηρία, ἡ ἀρετή. Αὕτη, ως κάθε ὑδροσωλήν, ὁ ὅποιος παραλαμβάνει ἀπὸ δεξαμενὴν οὖσαρ πρὸς διαγομήν εἰς τὴν πόλιν, διασχίζεται, ἐφ' ἓσσον προχωρεῖ, εἰς μικροτέρας ἀρτηρίας καὶ διέσει τοιουτρόπως

μιαν ἀρτηρίαν εἰς κάθε ὅργανον. Ἐκεῖ ή ἀρτηρία διασχίζεται εἰς ἀρτηρίδια καὶ ταῦτα διακλαδίζομενα εἰς ἔτι μικρότερα καταλήγουν τέλος εἰς τὰ τριχοειδῆ ἄγγεια. Ταῦτα εἰσέρχονται εἰς ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματος καὶ τὰ διαποτίζουν μὲν αἷμα, ἀπὸ τὸ δόποιον οἱ ίστοι μας παραλαμβάνουν τὰ θρεπτικὰ συστατικά. Τὰ τριχοειδῆ ἄγγεια σχηματίζουν φλεβίδια καὶ ταῦτα τὰς φλέβας, αἱ δόποιαι γίνονται μεγαλύτεραι, ἐφ' ὅσον πλησιάζουν πρὸς τὴν καρδίαν. Αἱ φλέβες περιέχουν τὸ ἀκάθαρτον καὶ ἄχρηστον πλέον εἰς τὸ σῶμα μας αἷμα, τὸ δόποιον φέρουν μὲ δύο μεγάλας φλέβας, τὴν ἀνω καὶ κάτω κοίλην φλέβαν εἰς τὸν δεξιὸν κόλπον τῆς καρδίας.

Μικρὰ κυκλοφορέα. Σκοπὸς αὐτῆς διαθαρισμὸς εἰς τοὺς πνεύμονας τοῦ ἀκαθάρτου αἵματος, τοῦ πτωχοτάτου δηλ. εἰς χρήσιμον δξεγόνον καὶ πλουσιωτάτου εἰς βλαβερὸν ἀνθρακικὸν δξέ.

Τὸ αἷμα τοῦτο παραλαμβάνει ἀπὸ τὴν δεξιὰν κοιλίαν ἡ πνευμονικὴ ἀρτηρία ή δόποια διακλαδίζεται εἰς δύο, μιαν δὲ ἔκαστον πνεύμονα. Αὕτη ἐντὸς τῶν πνευμόνων διασχίζεται εἰς μικροτέρας ἀρτηρίας, αἱ δόποιαι καταλήγουν εἰς τὰ τριχοειδῆ, ταῦτα δὲ σχηματίζουν εἶδος πλεγμάτως περὶ τὰ πνευμονικὰ κυστίδια, τὰ δόποια εἰνε πλήρη ἀτμοσφαιρικοῦ δέρος. Εἰς ταῦτα γίνεται ἡ ἀνταλλαγὴ τῶν ἀερίων, διὰ τῆς δόποιας καθαρίζεται τὸ αἷμα καὶ καθαρὸν ἐπιστρέφει εἰς τὸν ἀριστερὸν κόλπον τῆς καρδίας μὲ τὰς 4 πνευμονικὰς φλέβας.

'Εξ οσον εἴπομεν ἔπειται διτὶ ἀρτηρίαι ὁνομάζονται τὰ ἄγγεια, τὰ δόποια παραλαμβάνουν αἷμα ἀπὸ τῆς καρδίαν, φλέβες δὲ δύσα φέρουν αἷμα εἰς αὐτήν. Ἐπομένως δλαι αἱ ἀρτηρίαι τῆς μεγάλης κυκλοφορίας ἔχουν αἷμα καθαρόν· ἐνῷ τῆς μικρᾶς κυκλοφορίας ἔχουν αἷμα ἀκάθαρτον· καὶ ἀντιθέτως δλαι αἱ φλέβες τῆς μεγάλης κυκλοφορίας ἔχουν αἷμα ἀκάθαρτον, ἐνῷ τῆς μικρᾶς ἔχουν καθαρόν.

Τὸ αἷμα ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸν ὄρον, δο δόποιος περιέχει δλα τὰ θρεπτικὰ συστατικά, καὶ ἀπὸ τὰ αἷμοσφαίρια. Ταῦτα εἶνε δύο εἰδῶν· τὰ ἐρυθρά, τὰ δόποια χρησιμεύουν ως φορετές τοῦ δξεγόνου, καὶ τὰ λευκά, τὰ δόποια ἔχουν ως ἐργασίαν τῶν τὴν ἀμυγαν τοῦ ὄργανισμοῦ κατὰ τῶν μικροσβίων. Εἰς χιλια ἐρυθρὰ διπέρχουν 2—3 λευκά. Τὸ ποσὸν τοῦ αἵματος ἀποτελεῖ τὸ $\frac{1}{13}$ τοῦ βάρους τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου. Ἀνθρωπος δηλ. ζυγίζων 65 κοιλά, ἔχει 5 περίπου κοιλὰ αἵματος.

Παλμός. Κατὰ πᾶσαν συστολὴν τῆς κοιλίας ἡ κορυφὴ τῆς καρδίας πλήγτει τὸ θωρακικὸν τοίχωμα· ἡ πλήξις αὕτη ἀποτελεῖ τὸν Α. Κατσίγρα Στοιχ.' Γγιεινῆς, ἔκδοσις 4η—6]7125

παλμόν. Ούτος θμως δὲν είνε αισθητὸς παρὰ μόνον εἰς ἔντονον ἐργασίαν τῆς καρδίας η εἰς ἀσθένειαν αὐτῆς.

Σφυγμός. Εἰς πᾶσαν συστολὴν τῆς κοιλίας αἱ ἀρτηρίαι διευρύνονται διὰ νὰ δεχθοῦν αἷμα, συστέλλονται δὲ κατὰ τὰ διαλείμματα τῶν συστολῶν τῆς καρδίας. Αἱ διαδοχικαὶ αὗται συστολαὶ καὶ διαστολαὶ τῶν ἀρτηριῶν ἀποτελοῦν τὸν σφυγμόν. Ο διγιῆς ἄνθρωπος ἔχει 65—70 σφυγμοὺς εἰς ἕνα λεπτόν.

Ἀναπνευστικὸν σύστημα.

Οργανα τῆς ἀναπνοῆς είνε ὁ λάρυγξ, η τραχεῖα ἀρτηρία, οἱ βρόγχοι καὶ οἱ πνεύμονες.

Λάρυγξ. Ἀποτελεῖται ἀπὸ χόνδρους σχηματίζοντας ἕνα εἶδος χοάνης μὲ τὸ εὔρυ στόμιον πρὸς τὰ ἄνω, τὸ ὅποιον κλείεται διὰ τῆς ἐπιγλωττίδος. Ο λάρυγξ κάρις εἰς τὴν παρουσίαν πολλῶν νεύρων εἶνε λιαν εὐάσθητον ὅργανον· ἀρκεῖ ἐλάχιστον ξένον σῶμα, τὸ ὅποιον θὰ διαφύγῃ τὴν προσοχὴν τῆς ἐπιγλωττίδος καὶ θὰ εἰσέλθῃ ἐντὸς αὐτοῦ, διὰ νὰ προκληθῇ βήξ ἀκατάσχετος μέχρις ἀποδιώξεως τοῦ ἐνοχλητικοῦ αὐτοῦ ἐπισκέπτου. Κεῖται ἔμπροσθεν τοῦ φάρυγγος καὶ ἔχει μῆκος 5—7 ἑκατ.

Σημαίνει σχι μόνον ως ἀγωγὸς τοῦ ἀέρος, ἀλλὰ καὶ ως ὅργανον τῆς φωνῆς. Πρὸς τοῦτο ἔχει, ως πᾶν φωνητικὸν ὅργανον, τὰς φωνητικὰς κορδάς, αἱ ὅποιοι σχηματίζονται ἀπὸ πινγάδες τοῦ βλενογόνου. Αἱ πινγάδαι αὗται σχηματίζουσι τρίγωνον σχισμήν, τὴν γλωττίδα, ή ὅποια πρὸς παραγωγὴν τῆς φωνῆς στενοῦται διὰ τῆς συστολῆς ὧρι σμένων μυῶν, σύτως ὥστε ὁ ἀήρ τῶν πνευμόνων ἀναγκαζόμενος νὰ διέλθῃ δι’ αὐτῆς θέτει εἰς παλμικὴν κίνησιν τὰς φωνητικὰς κορδάς καὶ σύτῳ παραργεται η φωνή, η ὅποια γίνεται ἔναρθρος εἰς τὸ στόμα.

Τραχεῖα ἀρτηρία. Είνε συνέχεια τοῦ λάρυγγος, ἔχει μῆκος 12 ἑκατοστὰ καὶ ἀπατελεῖται ἀπὸ χονδρίνους διακτυλίους μὴ τελείους, ἔνουμένους ὅπισθεν διὰ μεμβράνης. Εἰς τὸ κατώτερον μέρος χωρίζεται εἰς δύο κλάδους, τοὺς βρόγχους, οἱ ὅποιοι εἰσέρχονται ἐντὸς τῶν πνευμόνων. Τραχεῖα ἀρτηρία καὶ βρόγχοι χρησιμεύουν μόνον ως ἀγωγοὺς τοῦ ἀέρος.

Πνεύμονες. Οργανα σπογγώδη, κείμενα εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ θώρακος. Αποτελοῦνται: 1) ἀπὸ τὰς διακλαδώσεις τῶν βρόγχων, οἱ ὅποιοι διασχίζονται εἰς δλονὲν μικρότερα βρογχίδια, αἱ καταλήξεις τῶν ὅποιων ἐξογκούμεναι σχηματίζουσι τὰ πνευμονικὰ κυ-

στιδια, 2) ἀπὸ τὰς ἀρτηρίας καὶ τὰς φλέβας τῆς μικρᾶς κυκλοφορίας.

Οἱ πνεύμων περιβάλλεται ὑπὸ μεμβράνης, καλουμένης ὑπεζω-
νώς, ὁ ὅποιος ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο πέταλα, ἐξ ὧν τὸ μὲν ἐν καλύ-
πτει τὰς πλευράς, τὸ δὲ ἔτερον τὸν πνεύμονα· ὥστε κατ' ἀνάγκην
ὅ πνεύμων παρακολουθεῖ τὰς κινήσεις τῶν πλευρῶν. Ἀσθένεια τοῦ
ὑπεζωκότος λέγεται πλευρῖτις.

Πᾶς γίνεται ἡ ἀναπνοή; Ἡ ἀναπνοὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ τὴν
εἰσποὴν δηλ. τὴν εἰσαγωγὴν τοῦ ἀέρος, καὶ τὴν ἐκπνοήν, δηλ.
τὴν ἔξαγωγὴν τοῦ ἀέρος ἀπὸ τοὺς πνεύμονας. Διὰ νὰ γίνῃ ἡ εἰσποὴ
πρέπει νὰ λάβῃ χώραν διεύρυνσις τοῦ θώρακος ὡς ἔξης· Τὸ
διάφραγμα ἀπὸ κυρτὸν γίνεται ἐπίπεδον, εἰς τὴν βαθεῖαν μάλιστα
εἰσποὴν κοῖλον, καὶ τοιουτοτρόπως εὐρύνεται ὁ θώρακς κατὰ τὴν
κάθετον διάμετρον. Ἀνύψωσις τῶν πλευρῶν τῇ βοηθείᾳ ἀναπνευ-
στικῶν μυῶν μεγεθύνει τὴν προσθετικότεραν διάμετρον τοῦ θώρακος
ἥ ὅποια γίνεται πολὺ μεγαλυτέρα εἰς τὴν βαθεῖαν εἰσπνοὴν διὰ
τῆς εὐθυάσεως τῆς απονδυλικῆς στήλης. Τὴν εὔρυνσιν τοῦ θώρακος
ἀκολουθεῖ κατ' ἀνάγκην, χάρις εἰς τὸν ὑπεζωκότα, εὔρυνσις τῶν
πνευμόνων. Εὐθὺς ὅμως ὡς εὔρυνθῶσιν οἱ πνεύμονες, ἀραιοῦται ὁ
ἀήρ αὐτῶν καὶ διὰ νὰ ἐπέλθῃ λισσορροπλα μὲ τὸν ἔξωτερικὸν ἀέρα
ἔρματος ἔξωθεν καὶ διὰ τῶν ἀεραγωγῶν εἰσέρχεται καὶ πληροῖ
τὸν πνεύμονα, μέχρις δτου ἀποκατασταθῆ ἡ διαταραχθεῖσα λισσο-
ροπλα. Οὕτω γίνεται ἡ εἰσπνοή.

Διὰ νὰ λάβῃ δὲ χώραν ἡ ἐμπνοὴ ἀρκεῖ τὸ διάφραγμα καὶ αἱ
πλευραὶ νὰ ἐπανέλθουν εἰς τὴν πρωτέραν τῶν θέσιν, διόποτε ὁ θώρακς
σμικρύνεται καὶ οἱ πνεύμονες συστέλλονται· ἐπομένως μέρος τοῦ
ἀέρος τῶν πνευμόνων ἐκδιώχεται ἐξ αὐτῶν. Ἀναπνοάς ἔχομεν 18
περίπου εἰς τὸ λεπτόν.

Συγκεφαλαξίασες.

Διὰ νὰ ἔννοήσωμεν καλύτερα τὰς σχέσεις τῶν τριῶν λειτουρ-
γιῶν, τῆς θρέψεως, τῆς πέψεως, ἀναπνοῆς καὶ κυκλοφορίας, ἀνάγκη
νὰ διμιλήσωμεν ιδιαιτέρως περὶ τῆς ιαύσεως, ἡ ὅποια λαμβάνει
χώραν εἰς τὸν ὀργανισμόν μας.

Καυσίες. Ἡ ζωὴ μας δὲν εἶνε ἡ μία καῦσις, κατὰ τὴν διοίαν
καίεται δὲ ἄνθρακ τῶν τροφῶν μας μὲ τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀέρος, τὸ
ὅποιον ἀναπνέομεν· διπως εἰς κάθε καῦσιν, τὸ ίδιον καὶ εἰς τὴν
καῦσιν τοῦ ὀργανισμοῦ μας, παράγεται θερμότης, ἀνθρακικὸν ὀξύ,
καπνία καὶ στάκτη. Τὴν παραγωγὴν θερμότητος μαρτυρεῖ τὸ σταθε-

ρὸν τῆς θερμοκρασίας τοῦ ζῶντος ἀνθρώπου, ἢ ὅποια δὲν ἐπηρεάζεται καθόλου ἀπὸ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ περιβάλλοντος, ἀφού μένει ἡ αὐτὴ χειμῶνα καὶ θέρος εἰτε εἰς τὸν βόρειον πόλων εὐρισκόμεθα εἰτε εἰς τὸν Ισημερινόν· ἐνῷ ἀντιθέτως ὁ νεκρὸς ἔχει τὴν θερμοκρασίαν τοῦ περιβάλλοντος.

Ἡ καῦσις αὐτὴ δὲν λαμβάνει χώραν εἰς ώρισμένον μέρος, ἀλλὰ εἰς ὅλον μας τὸ σῶμα, εἰς ὅλα μας τὰ κύτταρα, εἰς τὰ ὅποια τὸ αἷμα φέρει τὰ ἀπαιτούμενα διὰ τὴν καῦσιν συστατικά, τὸν ἀνθρακα καὶ τὸ ὀξυγόνον. Τὸν ἀνθρακα ὁ ὅποιος ὑπάρχει εἰς τὸν ὄρον, παραλαμβάνει τὸ αἷμα ἀπὸ τὰ πεπτικὰ ὄργανα ὑπὸ μορφὴν χυλοῦ. Ἡ μεγάλη δηλαδὴ καὶ σπουδαῖα λειτουργία τῆς πέψεως δὲν εἶναι ἡ μία προετοιμαστική λειτουργία· ἔνα κυρίως σχοπὸν ἔχει: Νὰ κατεργασθῇ τὰς διαφόρους τροφάς οὕτως, ὥστε νὰ δυνηθῶσιν αὗται ν' ἀπορροφηθῶσιν ἀπὸ τὰ ἔντερα καὶ νὰ μεταβιβασθῶσι: διὰ τῶν χυλοφόρων ἀγγειων εἰς τὸ αἷμα, ἀπλῶς καὶ μόνον διὰ νὰ πλουτίσωσι τὸν ὄρον μὲ θρεπτικὰ συστατικά, μὲ ἄρθρονον δηλ. ἀνθρακα τὸν ἀπαρατήτον διὰ τὴν καῦσιν. Τὸ δὲ ὀξυγόνον, τὸ ἔτερον χρήσιμον διὰ τὴν καῦσιν συστατικόν, παραλαμβάνει τὸ αἷμα ἀπὸ τοὺς πνεύμονας. Εἶνε γνωστὸν ὅτι ὅλα μας τὰ ὄργανα, ὅλα μας τὰ κύτταρα ποτὶζονται ἀπὸ τὸ αἷμα. Τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα, τὰ ὅποια καταλήγουσιν εἰς τὰ κύτταρα, ἔχουσι τόσον λεπτὸν τοίχωμα, ὥστε ἐπιτρέπουσι διὰ τῶν πόρων τὴν διέθησιν τῶν χρησίμων διὰ τὴν καῦσιν συστατικῶν, τοῦ ἀνθρακος δηλ. καὶ τοῦ ὀξυγόνου. Ἀλλ' ἐπως εἰς κάθε καῦσιν, τοιουτοτρόπως καὶ εἰς αὐτὴν παράγεται ἀνθρακικὸν δέξιον. Τὸ ἀχρηστὸν καὶ ὅλαβερὸν αὐτὸν ἀέριον τὸ παραλαμβάνουσι τὰ ἴδια ἐρυθρὰ αἷμασφαίρια, τὰ ἐποῖα ἔφεραν τὸ ὀξυγόνον. Τὰ ἐρυθρὰ δηλ. αἷμασφαίρια εἶνε εἰδος μικρὰ σφουγγαράκια, τὰ ὅποια εἰς τοὺς πνεύμονας φουσκώνουν μὲ ὀξυγόνον, τὸ ὅποιον τρέχουσι καὶ ἐκθλίζουσιν εἰς τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος, ὅπόθεν πάλιν παραλαμβάνουσι τὸ ἀνθρακικὸν δέξιον καὶ τὸ μεταφέρουσιν εἰς τοὺς πνεύμονας, ὅποιοι κατὰ τὴν ἐκπνοήν τὸ ἀποικιακύνουσι τοῦ ὄργανισμοῦ.

Τοξίγνασ. Ἀλλ' ἔκτὸς τοῦ ἀνθρακικοῦ δέξιος κατὰ τὴν καῦσιν παράγεται, ως εἴπομεν, στάκτη καὶ καπνία, τὰ ὅποια εἶνε λίαν δηλητηριώδη καὶ ὀνομάζονται τοξίγνασι.

Τὰς τοξίγνασας αὐτὰς ἀπὸ τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος, ἔνθα παράγονται, παραλαμβάνει ὁ ὄρος τοῦ αἵματος. Ἐάν δὲ δὲν δηλητηριάζωμεθα μὲ αὐτάς, ὁ λόγος εἶναι ὅτι ώρισμένα ὄργανα ἔχουσιν

διναλάδει νὰ τὰς ἀπομακρύνωσιν ἀπὸ τὸ σῶμα μας. Τὰ ὅργανα αὐτὰ εἶνε τὸ ἡπαρ, οἱ νεφροὶ καὶ τὸ δέρμα.

Τὸ ἡπαρ.⁷ Ενῷ τὸ αἷμα τὸ ἀκάθαρτον, τὸ πληθες τοξινῶν ἐπιστρέφει πρὸς τὴν καρδίαν διὰ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν μικρὰν κυκλοφορίαν, διέρχεται καθ' ὅδὸν διὰ τοῦ ἡπατος, ως εἰδος διευλιστηρίου, ἐντὸς τοῦ δοποὶου ἀφίνει μέρος τῶν τοξινῶν, ἐκ τῶν δόποιων τὸ ἡπαρ κατασκευάζει τὴν χολήν, οὓσιαν χρησιμωτάτην, ως εῖδομεν, διὰ τὴν πέψιν τῶν λιπαρῶν τροφῶν. Τὸ ἡπαρ δηλαδὴ εἶνε ἔνα εἰδος πρώτης τάξεως διομηχανικὸν ἐργοστάσιον, τὸ δόποιον ἀπὸ ἄχρηστον καὶ βλαβερὸν συστατικόν, τὰς τοξινὰς, κατασκευάζει οὓσιαν χρησιμωτάτην, τὴν χολήν.

Νεφροί. Δύο ἄλλα πρώτης γραμμῆς διευλιστήρια. ⁸ Ενῷ διέρχεται τὸ αἷμα δι' αὐτῶν, ἀφίνει μέγα μέρος τῶν τοξινῶν, αἱ δόποιαι μετὰ τοῦ διδαστος, ἐντὸς τοῦ δοποὶου εἶνε διαλειμέναι, ἀποτελοῦσσαι τὰ οὖρα, τὰ δόποια εἶνε ἀνω τοῦ χιλιογράμμου, εἰς 24 ὥρας. Τὰ οὖρα εἶνε οὓσια δηλητηριώδης. Τόση μεγάλη εἶνε ἡ σημασία τῶν νεφρῶν, ὥστε ἐλαχίστη βλάβη αὐτῶν φέρει βαθειας διαταραχὰς εἰς τὴν ύγειαν, σοδαρωτέρα δὲ βλάβη καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον μὲ δλα τὰ συμπτώματα τῆς δηλητηριάσεως. ⁹ Η ἔξετασις τῶν οὔρων μᾶς γνωστοποιεῖ τὴν καλὴν ἢ κακὴν κατάστασιν ὅχι μόνον τῶν νεφρῶν ἀλλὰ καὶ τῆς ὅλης ύγειας.

Δέρμα. Εἶνε τὸ τρίτον καθαριστήριον ὅργανον τοῦ αἵματος. Διὰ τῶν πόρων αὐτοῦ ἔξερχονται διάφορα δηλητήρια ώπὸ μορφὴν ἰδρῶτος, σμήγματος κτλ.

'Εὰν ἔνα ἀπὸ τὰ τρία αὐτὰ ὅργανα παύσῃ γὰρ λειτουργῆ, τὰ δύο ἄλλα δὲν ἐπαρκοῦν καὶ διθάνατος ἐπέρχεται συνεπειὰ δηλητηριάσεως, ἐνῷ δινεπαρκής λειτουργία τοῦ ἑνὸς ὅργάνου φέρει προσθήκην ἐργασίας εἰς τὰ δύο ἄλλα ὅργανα, ἡ δόποια προσθήκη δὲν εἶνε δέσμια καθόλου πρὸς δφελός των. ¹⁰ Εἴαν π. χ. τὸ δέρμα συνεπειὰ ἀκαθαρσίας, ἡ δόποια κλείει ἐν μέρει τοὺς πόρους, λειτουργῆ ἀτελῶς, διαγκάζονται νὰ ἐργασθῶσι περισσότερον οἱ νεφροὶ καὶ τὸ ἡπαρ, τὰ δόποια κουράζονται μὲ τὸν καιρὸν καὶ παύουσι νὰ λειτουργῶσι φυσιολογικῶς.

Καύσιμος ςλη.¹¹ Άλλα δὲν ἀρκετ μόνον γὰρ ἐπαγρυπνῶμεν εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν ἐκ τοῦ ὅργανισμοῦ τῶν δηλητηρίων. ¹² Ανάγκη νὰ λαμβάνωμεν τὰ μέτρα μας, δπως μὴ παράγωνται τοιαῦτα ἐντός μας ἐν ἀφθονίᾳ.

Εἰς κάθε θερμάστραν τὸ πασὸν τῆς παραγομένης στάκτης καὶ

καπνιάς ἔξαρταται, ως γνωστόν, ἀπὸ τὸ ποσὸν τοῦ εἰσερχομένου ἀέρος — ἐὰν τραβᾷ ἡ ὄχι ἡ θερμάστρα — ἀφ' ἑτέρου δὲ ἀπὸ τὸ ποιὸν τῆς καυσίμου βληγῆς — ἄλλο ποσόν, ἀλλὰ καὶ ποιὸν στάκτης παράγει τὸ ἔύλον καὶ ἄλλο τὸ κόκον —. Τὸ ἵδιον συμβαίνει καὶ εἰς τὸν ὀργανισμόν μας: Εἴνε ὀλίγος ὁ ἀναπνεόμενος ἀήρ; ἡ καυσίς θὰ είνε ἀτελής, μεγάλη δὲ ἡ παραγωγὴ τῶν δηλητηριώδων οὐσιῶν, αἱ δόποιται συναθροιζόμεναι θὰ ἔχωσιν ως ἀποτέλεσμα νὰ ἐμποδίσωσιν ἔτι περισσότερον τὴν καλὴν καύσιν· ἀπαράλλακτα ὅπως ἡ καπνιά τῶν σωλήνων ἐμποδίζει τὸ καλὸν τράβηγμα τῆς θερμάστρας. "Οπως δηλαδὴ ἡ καπνιά τὸ ἵδιον καὶ αἱ δηλητηριώδεις οὐσίαι είνε ἀποτέλεσμα ἄλλὰ καὶ αἰτία τῆς μὴ καλής καύσεως.

"Ἄξιον παρέχωμεν λοιπὸν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ὀξυγόνον εἰς τὸν ὀργανισμόν μας, τὸ δόποιον, ὅταν εἴναι ἄψθονον, κατορθώνει νὰ καλῇ τέλεια καὶ τὴν πλέον κακὴν ποιότητα τῆς καυσίμου βληγῆς καὶ ἐπομένως ν' ἀφίνῃ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέρας τοξίνας. Ἀλλ' ἂξιον ἔχει γωμεν ἀκόμη καὶ τὸ ποιὸν τῆς καυσίμου, βληγῆς, τὴν ὄποιαν ρίπτομεν εἰς τὴν μηχανήν μας. Καύσιμος βληγή τῆς μηχανῆς μας είνε, ως εἴπομεν, αἱ τροφαὶ. Κάθε τροφὴ μὴ πρόσφατος είνε κακίστη καύσιμος βληγῆς. Τοιαῦται είνε ὅλα τὰ διατηρούμενα τρόφιμα (αἱ κονσέρβες) ὅλα δηλ. τοσκουτιοῦ, σαρδέλες, ἀστακοί, τόννοι, ἐπίσης ρέγγες, λουκάνικα, σαλτασότα κτλ. ἔπειτα ἔρχονται τὰ κρέατα καὶ μάλιστα τὸ διωδινόν. Τροφὴ, ἡ ὄποια ὄχι μόνον δὲν παράγει, ἀλλὰ καὶ ἀπομακρύνει τὰς τοξίνας ἀπὸ τὸν ὀργανισμόν, είνε καθὼς θὰ ἴδωμεν τὸ γάλα: διότι αὐτὸς αὐξάνει τὸ ποσὸν τῶν οὐρῶν καὶ μὲ περισσότερα οὐρα ἔξερχονται τὰ περισσότερα δηλητήρια. Κατὰ δεύτερον λόγον μὴ δηλητηριώδεις τροφαὶ είνε τὰ χόρτα, τὰ φρούτα καὶ ὅλα ἐν γένει τοῦ βασιλείου τῶν φυτῶν.

Χρονέα δηλητηρέασες. Μέ αὐτὰ δὲν θέλω νὰ εἴπω διτε πρέπει νὰ παύσωμεν νὰ τρώγωμεν ἀπ' ὅλα. "Ο ὄγκης ἀνθρωπος, δόποιος ζῆ διγειενήν, φυσικὴν ζωήν, εἰμπορεῖ νὰ τρώῃ ὀλίγον ἀπ' ὅλα. Τὰ ὄργανά του τὰ ἐκκριτικὰ λειτουργοῦσι κανονικά καὶ τὸν ἀπαλλάσσουσι ἀπὸ τὰ δηλητήρια, ἐφ" ὅσον παράγονται. Ἐὰν δημιως δὲν ἀναπνέῃ ἀρκετὸν ὀξυγόνον, ἐὰν διάγη καθιστικὸν βίον, δύο πράγματα τὰ ὄποια πολὺ ὀλίγον βοηθοῦσι τὴν τελείαν καυσ.ν, ἐὰν ἐξ ἄλλου δὲν διοηθῇ τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν δηλητηρίων διὰ διατηρήσεως ἀνοικτῶν τῶν πόρων τοῦ δέρματος, οὕτε πάλιν λαμβάνη φροντίδας περὶ τῆς τακτικῆς λειτουργίας τῶν ἐντέρων, τῆς μεγάλης αὐτῆς πηγῆς ἀπορροφήσεως δηλητηρίων, τότε ἐπέρχεται ἡ χρονία δη-

ληγηρίασις, τῆς δποίας θύματα δυστυχῶς εἰμεθα σήμερον δλοις οἱ ἀνθρωποι καὶ μάλιστα τῶν πόλεων.

Ἡ χρονία αὐτὴ δηλητηρίασις παρουσιάζεται ὑπὸ πλειστας μορφᾶς. Ἀλλοτε ὡς μία γενικὴ ἀδυναμία καὶ καχεξία χωρὶς καμψίαν ἐντόπισιν. Εἶνε αὐτὸ τὸ ὄποιον ἔκφράζομεν λέγοντες: «Δὲν εἴμαι καλὰ καὶ δὲν ἡξεύρω τι ἔχω»· δλίγον πονοκέφαλον, δλίγην ἀνορεξίαν, δλίγην δυσπεψίαν, δυσθυμίαν, ἀναποδίαν καὶ τὰ παρόμοια. Ἀλλοτε παρουσιάζεται φανερὰ ὡς δηλητηρίασις τοῦ νευρικοῦ συστήματος, νευρασθένεια, δστερία κτλ. Ἀλλοτε πάλιν ὑπὸ μορφὴν διαφόρων δερματικῶν παθήσεων, ἔκζεμα, σπυράκια τοῦ προσώπου καὶ διάφορα ἄλλα ἔξανθήματα.

Ἄλλα καὶ αὐτὸς ὁ ἀρθροιτισμός, ἢ τόσον ἔξαπλωμένη ἀσθένεια τῆς ἐποχῆς, δὲν εἶνε παρὰ μία ἀτελής κακοσίες.

Καὶ διὰ νὰ τελειώνω αὐτὸ τὸ γῆρας δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ μία χρονία δηλητηρίασις. Ὁ ἀνθρώπινος δργανισμὸς εἶνε καμωμένος διὰ νὰ ζῇ περισσότερον ἀπὸ 150 χρόνια. Ἐὰν διάρχωσιν ἐλάχιστοι, οἱ ὄποιοι φθάνουν τὰ 100, ἀς ὅφεται ἡ χρονία αὐτὴ δηλητηρίασις, ἡ δποία φέρει προώρως τὴν ἀρτηριοσκλήρωσιν. Αἱ ἀρτηρίαι μας εἶνε καὶ πρέπει νὰ εἶνε ἐλαστικαί. Ὁταν δμως συνεπείᾳ μεγάλης παραγωγῆς δηλητηρίων καὶ μικρᾶς ἀπομακρύνσεως αὐτῶν, συναθροισθῇ εἰς τὸ αἷμα μας μεγάλη ποσότης δηλητηρίου, τότε ἀρχίζει ἡ ἀρτηριοσκλήρωσις καὶ ίδου πᾶς: Αἱ δηλητηριώδεις οὐσίαι, ἐνῷ κυκλοφοροῦσιν εἰς τὸ αἷμα, ἐναποτίθενται δλίγον εἰς τὰ τοιχώματα τῶν ἀρτηριῶν ἐν εἰδει ἀλάτων, ἀπαραλλακτα δπως τὰ ἀλατα τοῦ διατος ἐπὶ τῶν μολυβδίνων σωλήνων διὰ μέσου τῶν ὄποιων διέρχονται καὶ σχηματίζουσιν εἰδος πουρί. Καὶ τοιουτοτρόπως αἱ ἀρτηρίαι σιγά, σιγά, χάνουσι τὴν ἐλαστικότητά των, δρον ἀπαραιτητον τῆς καλής θρέψεως τοῦ σώματος· ὅργανον μὲ ἀρτηρίας σκληράς, μὴ ἐλαστικάς, ἀδύνατον νὰ τραφῇ καθὼς πρέπει. Ιδοὺ τὸ γῆρας, τὸ ὄποιον δὲν εἶνε παρὰ μία γενικὴ ἀτροφία, γενικὴ κακὴ λειτουργία δλων τῶν ὄργάνων. Ἡ ἀρτηριοσκλήρωσις δμως ἔγκεφάλου καὶ καρδίας εἶνε δυνατὸν νὰ φέρῃ τὸν θάνατον πρὸ τῆς ἀτροφίας τῶν ἄλλων ὄργάνων· θάνατον ἀπὸ ἀποπληξίαν (ἀρτηριοσκλήρωσις τοῦ ἔγκεφάλου), ἀπὸ συγκοπὴν (ἀρτηριοσκλήρωσις τῆς καρδίας). Εἶνε πραγματικῶς πολὺ λυπηρὸν νὰ βλέπῃ κανεὶς ἀνθρώπους, οἱ ὄποιοι φέρουσιν δλα τὰ συμπτώματα τῆς ἀρτηριοσκληρώσεως, δηλοῦτος γήρατος, ἐνῷ δὲν εἶνε ἀκόμη 50 ἔτῶν. Εἰς τὴν πρόσωρον αὐτὴν

ἀρτηριοσακλήρωσιν βοηθοῦσι πολύ, ἐκτὸς τῶν ἄλλων, τὰ σπίτα, δικανίους καὶ θλων τῷ εἰδῶν αἱ καταχρήσεις, ὡς θά λιθανεύει.

Πρέπει καλὰ νὰ ἔνγονος αὐτοῖς εἴησιν διαθρωπος δὲν γηράσκει φυσιολογικῶς καὶ μοιραίως, ὅπως διλοις αἱ ἄλλαις ζῶντες ὀργανισμοὶ, ἀλλὰ φέρει πρόσωρον γῆρας δηλητηριαζόμενος. Μὲ ἄλλους λόγους δὲν ἀποδημήσκει ἀλλ' αὐτοκτονεῖ.

Απὸ τὴν αὐτοκτονίαν αὐτὴν θὰ μᾶς σώσῃ μία ζωὴ πλέον φυσική, πλέον υγιεινή. Πιστεύω δὲ νὰ ἔχετε ηδη ἔννοήσεις διτε εἰς τὴν δύσον τὸ δυνατόν τελειοτέραν καῦσιν τοῦ ὀργανισμοῦ μᾶς περιέχεται διλόκληρος σχεδὸν ὁ σκοπὸς τῆς υγιεινῆς.

ΜΕΡΟΣ Β'.

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ ΑΠΟ ΤΩΝ ΔΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ

Περὶ μικροθείων.

Τὰ μικρότερα, ή αιτία τῶν περισσοτέρων δισθενειῶν, εἶναι μικροὶ ὀργανισμοὶ, δρατοὶ μόνον διὰ τοῦ μικροσκοπίου. Τὰ πλεῖστα ἔξ αὐτῶν ἀνήκουν εἰς τὸ βασιλεῖον τῶν φυτῶν. "Ολα τὰ μικρότερα δὲν εἶναι βλαβερά, δὲν εἶναι παθογόνα. Μερικὰ φιλοξενοῦνται πάντοτε εἰς τὰς διαφόρους καιλότητας τοῦ σώματός μας χωρὶς νὰ μᾶς προκενοῦσι κανένα κακόν. Αὐτὰ τὰ μικρότερα ὀνομάζονται σαπρόδρυτα. "Υπάρχουσι καὶ μικρότερα κρήσιμα τοιαῦτα εἶναι ἐλά τὰ μικρότερα τῶν ζυμώσεων.

Πολλαπλασιάζονται καταπληκτικῶς. "Είναι μικρότερον εἰς 24 ὥρας γίνεται 8 ἑκατομμύρια,

"Οροι ζωῆς. Τὰ μικρότερα διὰ νὰ ζήσωσιν ἔχουσιν ἀνάγκην ἀπὸ ώρισμένας συνήήκας.

1) Θερμομορφασία. Εὔνοϊκή διὰ τὴν εύδοκιμησίν των καὶ τὸν πολλαπλασιασμόν των θερμοκρασία εἶναι ή μετρία, ή τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος καὶ τοῦ θέρους. "Ψηλή θερμοκρασία τὰ φενύει. Εἰς τὸν θρασμὸν καὶ μάλιστα τὸν παρατεταμένον, δὲν ἀντέχουν μόνον μερικοὶ σπόροι ἀπαντοῦσι διὰ νὰ φονευθῶσι θερμ. 140°. Εἰς τὸ

ψυχος ἀντέχουσι περισσότερον. Μερικὰ ζῶσι καὶ εἰς θερμοκρασ. 120 ὅπο τὸ μηδέν. Ἡ θερμ. τοῦ μηδενὸς δὲν τὰ φονεύει, ἀλλὰ καὶ δὲν ἐπιτρέπει τὸν πολλαπλασιασμὸν αὐτῶν. Διὰ τοῦτο τὰ τρόφιμα διατηροῦνται μὲν ἔντὸς τοῦ πάγου, καταστρέφονται δημοσίες ὡς εὑρεθῶσιν ἔκτὸς αὐτοῦ, διότε τὰ μικρόβια ἀναλαμβάνονται τὴν ζωτικότητα αὐτῶν, πολλαπλασιάζονται ταχύτατα. Ἀνάγκη ἐπομένως τὸ χρέας, οἱ ἔχθυες καὶ τὰ λοιπὰ τρόφιμα τοῦ πάγου νὰ βράζωνται ἀμέσως. Πρέπει διὰ τὸν ἔδιον λόγον νὰ μὴ τρώγωμεν πάγον, ὁ δποῖος ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον γίνεται μὲ unctione νερά τὰ μικρόβια τοῦ πάγου εἰσερχόμενα ἔντος μας καὶ θερμαίνομενα, ἀρχέουσι τὸν πολλαπλασιασμὸν των καὶ προξενοῦσι πλήθος νοσημάτων.

2) Τὰ μικρόβια εὐδοκιμοῦσιν εἰς τὴν υγρασίαν, τὸν μολυσμένον δέρα καὶ τὸ σκότος: ὁ καθαρὸς δῆρο καὶ ὁ ἥλιος εἰνε οἱ χειρότεροι ἔχθροι τῶν μικροβίων, Διὰ τοῦτο εἰς τὴν κορυφὴν τῶν δρέων δὲν διάρχουσι μικρόβια. Ἐν γένει τὰ μικρόβια τοῦ διαβόλου δὲν εἰνε ἐπικληδυνα' ἔνα μικρόβιον τῆς φθίσεως ἀρκεῖ νὰ μεινῃ 4-6 ὥρας ἔκτεινεμένον εἰς τὸν ἥλιον καὶ τὸν καθαρὸν ἀρέα διὰ νὰ χάσῃ τὴν μολυσματικήν του ἱκανότητα· ἐνῷ δταν εὑρίσκεται μακρὰν τοῦ ἀρέος καὶ τοῦ φωτός, μέσα εἰς ὄγρα, σκοτεινὰ δωμάτια, εἰς στρώματα, ἐπιπλα, παραπετάσματα, χαλιά, παλαιὰ ἀσπρόρρουχα, καὶ μάλιστα παιγνίδια, διατηρεῖ ἐπὶ ἔτη τὴν μολυσματικήν του δύναμιν.

"**Αμυνα τοῦ ὁργανισμοῦ.** "Οπως τὸ κάθε κράτος, τὸ δποῖον ζῆται περικυκλωμένον ἀπὸ ἔχθρούς, τοιουτοτρόπως καὶ ὁ ὁργανισμός μας ἦναγκάσθη νὰ ἔχει πάντα ἔτοιμον ἀμυναν τῆς χώρας του, τῶν ὁργάνων του. Καὶ δὲν ἡρκέσθη εἰς ασβερώτατα ὁχυρωματικὰ ἔργα, τὰ δποῖα ἔχει ἐγκαταστήσει εἰς ὅλας τὰς εισόδους, ἀλλὰ συντηρεῖ ἡμέραν καὶ νύκτα ἀρχετὸν στρατὸν ἐν ἐπιστρατεύσει.

Τρεῖς δδοι κυρίως δύνανται νὰ ὀδηγήσωσι τὸν ἔχθρον, τὰ μικρόβια, ἔντος τοῦ ὁργανισμοῦ μας. 1) Τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα. 2) Τὰ πεπτικά. 3) Τὸ δέρμα. Καὶ αἱ τρεῖς λοιπὸν αὐταὶ δδοι εἰνε ὁχυρωματικὰ ἔργα.

"**Αμυνα ἀναπνευστικῶν ὁργάνων.** Τὸ μικρόβιον, τὸ δποῖον θὰ θελήσῃ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὰ ἀναπνευστικά μας ὄργανα, θὰ διέλθῃ κατ' ἀνάγκην ἀπὸ τὴν ρῆνα, ἀλλ' ἔκειται διάρχουσι πρώτον αἱ τρίχες, αἱ δποῖαι, ὡς τόσαι λόγχαι, προτείνονται εἰς τὸν ἔχθρὸν καὶ τὸν τρέπουσιν εἰς φυγήν. Αἱ τρίχες δηλ. μὲ τὴν συνεχῆ των κίνησιν ἐκδιώκουσι, σαρώνουσι τρόπον τινὰ τὰ μικρόβια ἀλλ' ἐὰν κανένα διαφύγῃ

τὸ πρῶτον αὐτὸ ὄχύρωμα, θὰ πέσῃ εἰς κοιλότητας πλήρεις βλέψης, ἔνθα θὰ προσκολληθῇ καὶ δὲν θὰ δυνηθῇ νὰ προχωρήσῃ. Εἶναι η ρὶς ἐν διυλιστήριον πρώτης γραμμῆς.³ Βικείθευ ἀναγκαῖόμενος νὰ διέλθῃ ὁ ἀὴρ πλήρης κονιορτοῦ καὶ μικροσ!ῶν, θὰ φθάσῃ εἰς τὰ ἐσωτερικὰ ὅργανα διυλισμένος, καθαρός.⁴ Ιδοὺ διατὶ πρέπει νὰ συγηθεῖσιν ν' ἀναπνέωμεν διὰ τῆς ρινὸς μὲ κλειστὸν τὸ στόμα.

"Ἄμυνα πεπτικῶν ὁργάνων. Ταῦτην ἐνεργοῦν τὰ πεπτικὰ ὑγρά, τὰ ὅποια ἔχουν ἀντισηπτικὴν δύναμιν⁵ μικρὰν τοιαύτην ἔχει ὁ σιελος καὶ πολὺ μεγαλειτέραν τὸ γαστρικὸν ὑγρόν, καὶ ἡ χολὴ ἀλλὰ πρὸς τοῦτο ἀνάγκη νὰ ἔκχριωνται ἀπὸ ὑγιαῖς ὅργανα.⁶ Απὸ δύο δηλ. ἀγθρώπους, οἱ ὅποιοι θὰ πίσσι οὐδωρο μολυσμένον, θὰ πάθῃ ἐκείνος, τοῦ ὅποιου τὰ πεπτικὰ ὅργανα συνεπειὰ χρονίας ἢ προσωρινῆς διαταράξεώς των δὲν θὰ εἰναι εἰς θέσιν νὰ παραγάγωσιν ἀρκετὸν καὶ καλῆς ποιότητος μικροσιοκτόνον ὑγρόν.

Διὰ τοῦ δέρματος εἰσέρχονται τὰ μικρόβια, μόνον ἀν ἐπέλθῃ βλάβη εἰς αὐτό. Ἡ ἐπιδερμὶς εἰναι ὄχύρωμα πρώτης τάξεως. Κάθε πληγὴ, μικρὰ ἢ μεγάλη, εἰναι ρῆγμα εἰς τὸ ὄχύρωμα, ἐπομένως μία θύρα εἰσόδου διὰ τὰ μικρόδια.

Μικροσιοφαγέα. Ἄλλὰ καὶ τὰ διάφορα αὐτὰ ὄχυρωματικὰ ἔργα, ἐὰν καταρθώσῃ νὰ διέλθῃ ὁ ἔχθρός, θὰ εἴη ἡ ἀντιμέτωπον τὸν ἀγρυπνοῦντα στρατὸν μας. Τὸν θαυμάσιον αὐτὸν στρατὸν ἀποτελοῦν τὰ λευκὰ αἷμοσφαιρία, τὰ ὅποια εὑρίσκονται μέσα εἰς τὸ αἷμα καὶ κυκλοφοροῦσι μαζὶ μὲ αὐτὸ εἰς δλον μας τὸ σῶμα. Ὡς ἐργασίαν των ἔχουσι τὴν ἀσφάλειαν τῆς χώρας⁷ μὲ μίαν εὐκινησίαν ἀπεργραπτὸν τρέχουσιν ἀμέσως δπου χρειασθῶσιν, δπου ἡ δέξιτάτη σφρηγσίς των διποδείξῃ εἰς αὐτὰ δτι διάρχει ἔχθρὸς ἔτοιμος νὰ βλάψῃ. Εδούς δις συναντήσωσι τὰ μικρόδια τὸ ἀρπάζουσι καὶ τὰ κατατρώγουσι· δι' αὐτὸ διογνάσθησαν «μικροβιοφάγα», δ δέ τρόπος αὐτὸς τῆς ἀμύνης τοῦ ὅργανισμος «μικροβιοφαγία».

Τὰ μικροσιοφάγα εἰναι, ως εἰπομένι, σκορπισμένα μέσα εἰς τὸ αἷμα. Υπάρχουν δμως τοιαῦτα εἰς τὸ ἡπαρ, τὰ γάγγλια καὶ δλους τοὺς ἀδένας, Ἀλλὰ διὰ νὰ εἰναι ἀποτελεσματικὴ ἡ ἀμυνα, πρέπει τὰ μικροσιοφάγα ν' ἀγήκωσιν εἰς ὅργανισμὸν ὑγιαῖς καθ' δλα. Ἀγθρωπος ἀδύνατος, ἀναιμικός, μὴ τρεφόμενος καλά, μὴ διαιτώμενος ὑγιεινά, δὲν εἰναι δυνατὸν νὰ ἔχῃ στρατὸν εἰς ἀκμήν, ἐπομένως ἡ ἀμυνά του δὲν εἰμπορεῖ νὰ εἰναι ρωμαλέα. Συγχα θὰ ὑποκύπτῃ εἰς τὰ μικρόδια, συγχα θ' ἀσθεγῇ.

Αλλαξμή νομίσητε δτι ή άσθένεια είνε τρόπον τιγά ήτα το δργανισμού. Δὲν είνε παρὰ γενίκευσις τοῦ πολέμου. Ο ἔχθρὸς διῆλθε τὰ σύνορα καὶ ήδη συνάπτει μάχην ἐντὸς τῆς χώρας μας.

Θὰ γινησμεν ἡ θὰ νικηθῶμεν; Καὶ αὐτὸς ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν γενικὴν τοῦ δργανισμοῦ κατάστασιν, ἀπὸ τὴν ἀντοχὴν μας, ἀπὸ τὴν ἑσωτερικὴν ἀμυναν, τὴν ὅποιαν θὰ δυνηθῶμεν ν' ἀντιτάξωμεν. Εἰς ἐνέργειαν λοιπὸν ὅλα μας τὰ μέσα εἰδος γενικῆς ἐπιστρατεύσεως.

Τοξίνη καὶ ἀντιοξίνη. Ἡ μικροδιογραφία, ἡ ὅποια τώρα εὑρίσκεται εἰς ἔντασιν, δὲν ἀρκεῖ. Διότι τὰ μικρόδια βλάπτουσι κυρίως διὰ τῶν διαφόρων δηλητηρίων, τοξινῶν, τὰ ὅποια χύνουσιν εἰς τὸ αἷμα καὶ δηλητηριάζουσιν ὀλόκληρον τὸν ὁργανισμόν· κάθε ἀσθένεια δηλ. είνε εἰδος δηλητηριάσεως μὲ τὸ εἰδικὸν δι' ἑκάστην ἀσθένειαν δηλητήριον τοῦ μικροβίου. Ἐγαντίον τῶν τοξινῶν αὐτῶν ὄποχρεοῦται ὁ δργανισμὸς νὰ παραγάγῃ τὸ ἀντιφάρμακον, τὸ ὅποιον ὀνομάζομεν ἀντιοξίνην, ἡ δηλητηριάσεως μόνον καταστρέψει τὴν τοξίνην, ἀλλὰ φονεύει καὶ τὰ μικρόδια. Μέγα μέρος τῆς λάσεως ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἵκανότητα τοῦ δργανισμοῦ νὰ παραγάγῃ ἀρκετὴν καὶ καλῆς ποιότητος ἀντιοξίνην.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

IIIερὶ μεταδόσεως καὶ προφυλάξεως ἀπὸ τῶν λοιμωδῶν νόσων.

Τὰ περισσότερα νοσήματα είνε μικροβιακά, ὅλα ὅμως δὲν είνε κολλητικά. Ωρισμέναι ἀσθένειαι ἔχουσιν λίδιαιτέρως τὴν λίδιότητα νὰ μεταδίδωνται ἀπὸ ἕνα πάσχοντα δργανισμὸν (ἀνθρωπὸν ἢ ζῷον) εἰς ἄλλον. Μόνον αὐτὰ τὰ νοσήματα, τὰ ὅποια λέγονται μολυσματικά ἡ λοιμώδη, θὰ μᾶς ἀπασχολήσουν, διότι κυρίως ἀπ' αὐτὰ ἡμπορεῖται ἡ νγιεινὴ νὰ μᾶς προφυλάξῃ.

Διὰ να γίνῃ μία μόλυνσις καὶ παραχθῇ μία ἀσθένεια, δύο θροιείνεις ἀπαραίτητοι:

1) *Προσδιάθεσις*, τὴν ὅποιαν δημιουργοῦσιν ὅλα τὰ αἴτια, τὰ ὅποια ἔξασθενοῦσι τὸν δργανισμὸν καὶ τὰ ὅποια ἐν περιλήψει είνε: α') ὑπερβολὴ ψύχους ἡ θερμότητος, β') ὑπερχόπωσις σωματικὴ καὶ

ψυχική, γ') διάρρωσις ἀπὸ προηγουμένην ἀσθένειαν, δ') διάφοροι δηλητηριάσεις, ίδιως ὁ ἀλκοολισμός, ε') ἀνθυγιεινοί δροι ζωῆς (ἀνεπαρκής τροφή, ἀνθυγιεινή καταικία, ἔλλειψις φροντίδων καθαριότητος κλπ.).

2) *Μικρόβιον παθογόνον.* Ἡ κυριωτέρα ἐστία, ἐκ τῆς ὅποιας ἐκπορεύονται πάντοτε σχεδὸν τὰ παθογόνα μικρόβια, εἶναι τὸ σῶμα νοσούντων ἀνθρώπων καὶ ζῷων, ἐκ τοῦ ὅποιου ἐξέρχονται μὲ τὰ φυσιολογικὰ ἢ παθολογικὰ ἔκχριματα αὐτοῦ. Τὸ μικρόβιον εἶναι δυνατὸν νὰ μεταδοθῇ κατὰ πολλοὺς τρόπους :

1) *Διὰ τοῦ ἀέρος.* Οἱ ἀὴρ γίνεται μέσον μεταφορᾶς κατὰ δύο τρόπους :

α') Ὄταν περιέχῃ κονιορτόν, διὰ τοῦ ὅποιου ὅμως μεταδίδονται μόνον τὰ νοσήματα, τῶν δοποίων τὰ μικρόβια ἀντέχουσιν εἰς τὸν βαθμὸν τῆς ἡγρασίας τῆς ἀπαιτουμένης πρὸς κονιορτήσιν τῆς μικροβιοφόρου οὐσίας, καὶ τοιαῦτα εἶναι κυρίως τῆς φυματιώσεως καὶ τετάνου. Τὰ μικρόβια τῆς γρίπης, τῆς χολέρας, τῆς πανώλους δὲν μεταφέρονται διὰ τοῦ κονιορτοῦ, διότι δὲν ἀντέχουσιν εἰς τὴν ἀποέγρασιν.

β') Συχνοτέρα μεταφορὰ μικροβίων διὰ τοῦ ἀέρος εἶναι ἡ διὰ τῶν ἐκπεμπομένων σταγονιδίων ἐκ τοῦ στόματος τοῦ πάσχοντος κατὰ τὸν βῆχα, τὸν πταρμὸν ἢ τὴν ὄμιλαν. Ταῦτα ἐκσφενδονίζονται εἰς ἀπόστασιν 1—2 μέτρων καὶ αἰωροῦνται ἐπὶ πολὺ σύντονο, ὥστε δύνανται νὰ εἰσπνευθῶσιν διὰ τοῦ σχινού μικρὰν ἀπόστασιν εύρισκομένου διγιούς καὶ νὰ μολύνωσιν αὐτόν. Διὰ τῶν σταγονιδίων μεταδίδονται ἡ γρίπη, ἡ διφθερίτις, ἡ ἐπιδημικὴ μηνιγγίτις καὶ συχνότατα ἡ φυματίωσις. Ἐπίσης δλα τὰ ἐξανθηματικὰ νοσήματα.

2) Ποτὰ καὶ φαγητὰ μολυσμένα (κρέας, γάλα, θυραρ) χρησιμεύουσα συχνότατα ως φορεῖς τῶν μικροβίων διαφόρων ἀσθενειῶν.

3) Ἐνδύματα καὶ διάφορα ἀλλα ἀντικείμενα, ως παιγνίδια, βιβλία, νομίσματα, σκεύη κτλ. μολυσμένα εἶναι δυνατὸν νὰ μεταδώσωσι τὰ μολυσματικὰ νοσήματα.

4) Ἡ μόλυνσις εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ διὰ μέσου διαφόρων ἐντόμων καὶ ζῳοφίων, ως μυζαί, κώνωπες, φετραί, ψύλλοι, κορέοι κτλ.

5) *Διὰ ἐπαφῆς.* Τὰ μικρόβια φέρονται εἰς τὸ στόμα καὶ τὴν ρῆνα μὲ τὰς χεῖρας, αἱ ὅποιαι ἡλθον εἰς ἐπαφὴν μὲ τὸν ἄρρωστον, τὰς ἐκκρίσεις αὐτοῦ ἢ τὰ πράγματά του τὸν τρόπον αὐτὸν

της μεταδόσεως Παραδέχεται ή ἐπιστήμη ώς μᾶλλον συχνόν διότι κατά τοὺς ἄλλους τρόπους τῆς μεταδόσεως μεσολαβοῦσι πλείσται δυσμενεῖς συνθῆκαι, αἱ ἐποῖαι καταστρέφουσιν η ἐλαττώνουσι τὴν ζωτικότητα τῶν μικροσθίων, ώς π. χ. τὸ φῶς, ὁ ἀήρ, η ἔγρασία, ἔλλειψις τροφῆς, ὁ λανταγωνισμὸς τῶν ἄλλων μικροσθίων κλπ.

Προφύλαξις ἀπὸ τὰ μολυσματικὰ νοσήματα.

Κυρίως τριῶν εἰδῶν μέτρα εἶνε δυνατὸν ν' ἀντιτάξωμεν εἰς τὴν μόλυνσιν :

1) Ἐμβολιασμὸν τῶν υγιῶν, διὰ τοῦ ὅποιου καθιστῶμεν τὸν δργανισμὸν ἄνοσον, νὰ δύναται δηλαδὴ νὰ ὑποστῇ ἀκυνδύνως τὴν ἐπιδρομὴν τῶν μικροσθίων.

2) Ἀπομόνωσιν τοῦ ἀρρώστου, εὗτας ὥστε οὐδεμίᾳ ἐπαφὴν νὰ εἶνε δυνατὴ μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τῶν υγιῶν.

3) Τὴν ἀπολύμανσιν, καταστροφὴν δηλ. τῶν παθογόνων μικροσθίων παντοῦ ἐπου εὑρίσκονται, εἰς τὰς οἰκίας, τὰ πράγματα, τὰς χειρας, τὸ σῶμα τῶν ἀρρώστων καὶ τῶν περὶ αὐτῶν.

Τὰ τρία ταῦτα εἴδη τῶν προφυλακτικῶν μέσων θέλομεν ἐξετάσει ἰδιαιτέρως.

1) Ἐμβολιασμός, ὁροθεραπεία, ἀνασέα. Εἰπομεν ἀνωτέρω διτὶ διέργανισμός μας διὰ νὰ ἀντεπεξέλθῃ κατὰ τῶν τοξιῶν τῶν μικροσθίων παράγει τὴν ἀντιτοξίνην, η ὅποια ὅχι μόνον ἔξουδετερώνει τὰς τοξίνας, ἀλλὰ φονεύει καὶ τὰ μικρόσια. Ή ἀντιτοξίνη; η ὅποια ποτίζει διλόχληρον τὸν δργανισμόν, μένει ἐντὸς αὐτοῦ διάφορον χρονικὸν διάστημα εἰς τὰς διαφόρους ἀσθενείας. Εἰς μερικὰ νοσήματα, ὅπως π. χ. εἰς τὴν εὐλογίαν, δργανισμός μας μένει ποτισμένος ἀπὸ τὴν ἀντιτοξίνην διὰ βίου καὶ ἐπομένως δὲν παθαίνομεν δευτέρων φορὰν τὸ αὐτὸν νόσημα. Διότι εἰς τὸ ποτισμένον ἀπὸ τὴν ἀντιτοξίνην τῆς ἀσθενείας αἷμα δὲν εἰμπορεῖ νὰ εὐδοκιμήσῃ, δὲν εἰμπορεῖ νὰ ζήσῃ, νὰ πολαπλασιασθῇ καὶ ἀναπτύξῃ τὴν ἀσθένειαν τὰ ίδιον μικρόσιον ἀποθνήσκει ἀμέσως. Εἰς ἄλλας παθήσεις η ἀντιτοξίνη μένει μόνον διλίγα ἔτη καὶ σιγά, σιγὰ ἀπεκκρίνεται, ὅπότε εἶνε δυνατὸν νὰ πάθῃ κανεὶς καὶ πάλιν τὸ ίδιον νόσημα, ὅπως π. χ. συμβαίνει εἰς τὸν τύφον, τὴν ιλαράν κ.τ.λ. Ἄλλοτε η ἀπέκκρισις τῆς ἀντιτοξίνης γίνεται ταχύτατα, εὐθὺς μετὰ τὴν ίασιν καὶ δι' αὐτὸν εἰς

πλείστα νοσήματα ή μία προσβολή δὲν μᾶς προφυλάττει ἀπὸ δευτέραν.

Τούτους διατηθέτως μερικά νοσήματα, διλγά τὸν ἀριθμόν, εἰς τὰ διποῖα ή μία προσβολὴ ἀντὶ ἀνοσίας φέρει προδιάθεσιν, ὅπως συμβαίγει εἰς τὸ ἔρυσιπελας, ρευματισμοὺς κ.τ.λ. τὰ διποῖα ἔρχονται πολλάχις εἰς τὸν ἰδεον ἀνθρώπον.

Ἐπειδὴ τὰ φυσικὰ ἀμυντικὰ μέσα δὲν ἐπαρκοῦσι πρὸς προφύλαξιν τοῦ ὄργανισμοῦ, ἀναγκαῖόμεθα νὰ καταστήσωμεν τοὺς ἀνθρώπους διὰ τῆς τέχνης ἀνάσσους, νὰ ἐφαρμόσωμεν δηλ. τὸν προφυλακτικὸν ἐμβολιασμόν, ὃ δόποιος δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο η εἰσαγωγὴ μιᾶς δόσεως δηλητηρίων η μικρόβιων ἐξησθενημένων, ὥστε ἀφ' ἑνὸς μὲν τὰ λευκά μας αἷμασφαίρια νὰ ἔξασηθοῦν εἰς τὸν κατ' [αὐτῷ] πόλεμον, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ ἀναγκασθῇ ὁ ὄργανισμὸς νὰ παραγάγῃ τὴν ἀντιτοξινην, η δόποια θὰ ποτίσῃ αὐτὸν καὶ θὰ μᾶς προφυλάξῃ ἀπὸ τὴν περὶ αὐτὸν λόγος ἀσθένειαν.

Οροθεραπεία. Τὸ αἷμα τοῦ ζῴου, καὶ κυρίως ὁ δρός τοῦ αἵματος που περιέχει τὴν ἀντιτοξινην ἀσθενείας ὄμοίας τῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἔχει τὴν δύναμιν ἐνιέμενος εἰς τὸν ἀνθρώπον νὰ καταστρέψῃ καὶ τὰ μικρόβια καὶ τὰς τοξίνας. Εἰς αὐτὴν τὴν παρατήρησιν στηρίζεται η ὁροθεραπεία ἐναντίον τῶν ἀσθενειῶν.

2) Απομόνωσις. Κάθε ἀτομον προσβεβλημένον ἀπὸ μολυσματικὴν νόσον καὶ ἐπομένως δυνάμενον νὰ γίνη ἑστία μολύνσεως καὶ ἐπιδημίας πρέπει νὰ ἀπομονώνηται.² Άλλὰ τότε μόνον εἰμποροῦμεν νὰ εἴπωμεν. Ότι ἔχομεν τελείαν ἀπομόνωσιν, ὅταν κανεὶς δὲν ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν αὐτοῦ μὲ τὸν ἀρρωστον, αὐτοῦ μὲ τοὺς περιποιουμένους αὐτόν, ἀλλ' αὐτοῦ καὶ μὲ τὰ πράγματά του. Τίποτε ἀπὸ τὰ εἰς χρήσιν τοῦ ἀσθενοῦς δὲν θὰ ἔξερχωνται τοῦ δωματίου. Πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, σκούπες, βούρτσες, σπόργγοι κ.τ.λ. πρέπει νὰ μένουν εἰς ἀποκλειστικὴν χρήσιν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ τοῦ δωματίου του. Δύο δοχεῖα μὲ μίαν ἀντισηπτικὴν διάλυσιν θὰ ὑπάρχουν πάντοτε ἔταιμα διὰ νὰ οἴπτωμεν μέσα εἰς αὐτὰ τὰ ρυπαρὰ ἀσπρόρρουχα, ὥστε νὰ μὴ γίνωμεν ἀφορμὴ μολύνσεως τῆς πλύστρας θὰ μεταφέρωνται μέσα εἰς σάκκον βρεγμένον μὲ τὴν ἴδιαν ἀντισηπτικὴν διάλυσιν.

Οἱ ἀπομονούμενοι ἀρρωστοι δὲν θὰ ἔλθωσιν εἰς ἐπικοινωνίαν μετὰ τὴν ἀνάρρωσιν, ἐὰν δὲν λάδωσι σαπωνοῦχον η σοδοῦχον λουτρόν, εἰς μερικὰς μάλιστα περιστάσεις ἀντισηπτικὸν τοιοῦτον. Πρέπει ἀκόμη ν' ἀλλάξουν φορέματα ἀπολυμασμένα ἀπὸ κεφαλῆς μέχρι ποδῶν.

3) Απολύμανσες. Έχει δις σκοπὸν νὰ πραγματοποιησῃ τὴν καταστροφὴν τῶν παθογόνων μικροβίων, τὰ δποῖα ἔξερχονται ἀπὸ τὰ πάσχοντα ὅργανα. Συγδέεται ἀναποσπάστως μὲ τὴν ἀπομόνωσιν, ἡ δποῖα θὰ ἔμενεν ἄνευ ἀποτελέσματος, ἐὰν τὰ περιποιούμενα τὸν ἀρρωστοῦ πρόσωπα δὲν ἥδυναντο νὰ προφυλαχθωσὶ καὶ νὰ προφυλάξωσι τοὺς ἄλλους ἀπὸ τὸ μόλυσμα, ἐὰν τὰ φορέματα καὶ ὅλα τὰ πράγματα, τὰ δποῖα ἔρχονται εἰς ἐπαφὴν μὲ τὸν ἀρρωστον, δὲν ἔγλυνοντο ἀκίνδυνα διὰ τῆς ἐπανειλημμένης ἀπολυμάνσεως. Ἡ ἀπολύμανσις ἐπιτυγχάνεται ἀφ' ἐνὸς μὲν δι' ὑψηλῆς θερμοκρασίας, ἀφ' ἑτέρου δὲ δι' ἀντισηπτικῶν οὐσιῶν.

Βρασμός. Ἀσπρόρρουχα, ως καὶ ἀντικείμενα ἐκ πορσελάνης καὶ μετάλλου ἀπολυμαίνονται διὰ βρασμοῦ ἐπὶ μίαν ὥραν. Διὰ νὰ δψώσωμεν τὸν βαθμὸν τοῦ βρασμοῦ ρίπτομεν ποτάσσαν ἢ σόδαν.

Κλίβανοι ἀπολυμαντικοί. Εἶναι μεγάλοι ἐκ μετάλλου κύλινδροι, ἐντὸς τῶν δποῖων τοποθετοῦμεν τὰ πρὸς ἀπολύμανσιν πράγματα. Κλεισμένη ἔπειτα ἐρμητικῶς καὶ διοχετεύομεν ἀτμοῦς ὅδατος. Εἰς τοὺς κλιβάνους ὅπο μεγάλην πίεσιν ἡ θερμοκρασία φθάνει εἰς 140° καὶ 150°. Στρώματα, κουδέρτες, φορέματα, ἀσπρόρρουχα εἰμποροῦν νὰ ἀπολυμανθῶσι τελείως μέσα εἰς αὐτοὺς ἐντὸς τετάρτου. Ἀνάγκη ζμως προηγουμένως νὰ ἀφαιρεθοῦν αἱ κηλιδεῖς, ἐὰν διότι ἡ ἀπολύμανσις τὰς καθιστᾷ ἀνεξιτήλους. Ὅψις καὶ χρωματισμὸς τοῦ δφάσματος δὲν μεταβάλλεται, οὐδὲ βλάπτεται ἢ στερεότης αὐτοῦ. Μόνον τὰ λευκὰ κιτρινίζουν. Πράγματα ἀπὸ δέρμα, ἀδιάβροχον, βαμβακερόν, βελούδον ἢ γουναρικά καὶ ἐλαστικά εἰδη δὲν ἀπολυμαίνονται διὰ τῶν κλιβάνων, διότι καταστρέφονται.

Πρέπει πολὺ νὰ προσέξωμεν μήπως μεταφέρωμεν τὰ ἀπολυμασμένα πράγματα μὲ τὴν ἰδιαν ἄμαξαν, μὲ τὴν δποῖαν μετεφέραμεν τὰ μολυσμένα. Ἐπίσης πρῶτα γὰ στεγνώσουν καλὰ καὶ ἔπειτα νὰ τὰ δάλωμεν εἰς τὴν θέσιν των.

Ἐλλείψει τῶν κλιβάνων αὐτῶν εἰμποροῦμεν νὰ μεταχειρισθῶμεν καὶ τοὺς κλιβάνους τῶν ἀρτοποιιῶν. Ἄλλ' ἡ ξηρὰ θέρμανσις δὲν ἔχει τὴν αὐτὴν καταστρεπτικὴν ἐπὶ τῶν μικροβίων δύναμιν δποῖαν ἔχει ἡ δυρά.

Πράγματα μικρᾶς ἀξίας, ως ἀχυροστρώματα, παλαιὰ φορέματα, πρέπει γὰ καίωνται· ἰδίως τὰ παιγνίδια, τὰ δποῖα εἰνε πολὺ ἀκίνδυνα.

Ἀπολύμανσις δωματίου. Εὰν εὑρισκώμεθα εἰς Ἀθήνας ἢ εἰς

πόλιν, ένθα διάρχει δημόσιον ἀπολυμαντήριον ἢ καὶ ὑπηρεσία ἀπολυμαντικὴ εἰς φαρμακεῖον, ἀπολυμαίνομεν τὸ δωμάτιον μὲ τὰς εἰδικὰς συσκευάς. Ἀλλως μεταχειρίζόμεθα πρόχειρον ἀπολύμανσιν ὡς ἔξηγε: Διαβρέχομεν τοίχους, παράθυρα, πατώματα μὲ διάλυμα φανικοῦ δέέος 3 ο)ο ἢ ἄχνης ὑδραργύρου 1 : 1000. Τὴν πλύσιν ἐκτελοῦμεν διὰ πανίων ἢ σπόγγων, τὰ δποτα στηρίζομεν εἰς τὸ ἄκρον ξυλίνης χειρολαβῆς. Ἡ ἀπολύμανσις τῶν τοίχων γίνεται καὶ διὰ ψεκασμοῦ ἐπ' αὐτῶν τοῦ ἀντισηπτικοῦ διαλύματος διὰ ψεκαστῆρος ἀμπέλων.

Ἡ διὰ θείου ἀπολύμανσις ὑπολείπεται κατὰ πολὺ. Τὴν μεταχειρίζόμεθα οὐχ ἡττον ἐλλείψει καλυτέρας. Καταστρέφει τὰ μέταλλα, τὰ χρυσωμένα σκεύη, ὡς καὶ τὰ χρωματιστὰ θράσματα. Δι' ἔκαστον κυδικὸν μέτρον^δ δωματίου χρείδονται 60 γρ. θείου, τὸ ὄπιτον θέτομεν ἐντὸς δοχείου καὶ τὸ ὅλον ἐγτὸς λεκάνης περιεχούσης ἄμμον ἢ στάκτην πρὸς ἀποφυγὴν πυρκαϊᾶς. Περιβρέχομεν μὲ οἰνόπνευμα τὸ θεῖον καὶ τὸ ἀνάπτομεν, ἀνάγκη ὅμως προσηγορίζειν νὰ κλείσωμεν ἐρμητικῶς τὰ παράθαρτα^ε ἐπικολλήσεως ταινιῶν θράσματος ἢ χάρτου καὶ νὰ πληρώσωμεν τὸ δωμάτιον μὲ ἀτμοὺς βδατος. Ἀφίνομεν κλειστὸν τὸ δωμάτιον ἐπὶ 24 ὥρας. Ἐπειδὴ τὴν διὰ θείου ἀπολύμανσιν δὲν θεωροῦμεν ἀρκετήν, τὴν συμπληρώνομεν μὲ τὴν ίδιατέραν ἀπολύμανσιν τοίχου καὶ πατώματος. Ἐνα ἀσπρισμα ἀπλοῦν τοῦ τοίχου είνε ἀρκετόν. Ἡ ἀσθεστος ἔχει μεγάλην ἀντισηπτικὴν δύναμιν. Τὰ πατώματα πλύνονται μὲ θερμὴν ποτάσσαν ἢ διάλυσιν φορμόλης ἢ ἄχνης ὑδραργύρου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΡΙΤΟΝ

Αἱ τειλογέα καὶ προφύλαξίς ἀφ' ἐκάστης τῶν λοιμωδῶν γάστρων.

1) ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ ΤΥΦΟΣ

Ο κοιλιακὸς τύφος εἶνε ἀσθένεια ἐνδημικὴ εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ κυρίως εἰς τὰς Ἀθήνας, κρούσματα δηλ. αὐτοῦ, ἔστω καὶ ἀραιά, δὲν λείπουν ποτέ. Ἀλλοτε τὰ κρούσματα εἶνε πολλὰ συγχρόνως, ὅπότε λέγομεν δτι ἔχουμεν ἐπιδημίαν. Τὸ μικρότιον εἰσέρχεται, ὡς ἐπὶ τὸ πλειστον, μὲ τὸ βῖωρ καὶ τὰς τροφάς. Ἐξέρχεται δὲ ἀπὸ

τὸν πάσχοντα δργανισμὸν διὰ τῶν περιττωμάτων, τῶν εὔρων, ἐνίστε
δὲ καὶ τῶν ἐμέτων. Ἀνάγκη ἐπομέγως νῦν ἀπολυμαίνωνται αὐτὰ εὐθὺς
ὡς ἔξελθωσιν ἀπὸ τὸν πάσχοντα δργανισμόν.

Μετρα προφυλακτικά. Ἐν καιρῷ ἐπιδημίας τυφοειδοῦς πυ-
ρετοῦ δὲν πρέπει νὰ πληρωμεν καὶ νὰ τρώγωμεν τίποτε ἀδραστον.

Διὰ τὸ ὄδωρ δὲν ἀρκεῖ κανενὸς εἰδους διυλιστήριον.

Τὰ χόρτα, ἐπειδὴ ποτίζονται καὶ λιπαίνονται μὲν ὅποτα ὄδατα
καὶ λιπάσματα, δὲν πρέπει νὰ τὰ τρώγωμεν παρὰ μόνον βρασμένα.
Σαλάτες ἐπομένως ἀδραστες ἀπαγορεύονται αὐστηρότατα.

Ποτήρια πιάτα κλπ. πρέπει νὰ ξεπλύνωνται μὲν βρασμένο νερό.

Αποχωρητήρια. Ὁ φελόμεν προσέτι ἐν καιρῷ ἐπιδημίας νὰ δι-
πλασιάζωμεν τὰς φροντίδας καθαριότητος τῆς οἰκίας καὶ ίδιως τῆς
ἀπολυμάνσεως τῶν ἀποχωρητηρίων, έστιν καὶ ἀν δὲν ἔχωμεν κρούσμα
ἐντὸς αὐτῆς. Διότι εἶνε δυνατὸν ὁ εὗς νὰ ἔχῃ εἰς τὰ ἔντερά του μικρό-
νια τύφου ἀβλαβῆ μὲν εἰς αὐτὸν (μικροστεφόρος), ίκανὰ δύμως νὰ μολύ-
νωσιν. ἔνα ἀλλον.

Δέον προσέτι νῦν ἀποφεύγωμεν κάθε παρεκτροπὴν διαιτης, τὴν
δόποια, ως εἴπομεν, ἀλλοιώνει τὰ πεπτικὰ δύρρα καὶ ἐλαττώγει τὴν
μικροστεφόρον δύναμιν αὐτῶν. Λιγότερον τροφὴ ἀπλῆ, θρεπτικὴ καὶ
εύπεπτος.

Ἡ διὰ τοῦ ἀντιτυφικοῦ ὄροῦ προφυλακτικὴ θεραπεία δίδει ίκα-
νοποιητικὰ ἀποτελέσματα.

Εξανθηματικὸς τύφος. Παρατηρεῖται πρὸ πάντων κατὰ
τοὺς πολέμους. Μεταδίδεται κυρίως διὰ τῶν παρασίτων, φείρας, φύλ-
λου, κοριοῦ καὶ μυλγας.

Διακρίνεται, διότι φέρει ως ἔξανθημα κηλίδας ἐρυθρὰς εἰς ὅλον
τὸ σῶμα.

Χολέρα καὶ δυσεντερέα. Εἰς τὰς ἀσθενείας αὐτὰς τὸ μι-
κρόδιον εἰσέρχεται, ἐπως καὶ εἰς τὸν τύφον, διὰ τοῦ ὄδατος καὶ τῶν
τροφῶν. Ἐξέρχεται δὲ τοῦ πάσχοντος δργανισμοῦ μόνον μὲ τὰ περιτ-
τώματα, σύρα καὶ ἐμέσματα. Ἐπομένως τὰ προφυλακτικὰ μέτρα εἶνε
τὰ αὐτὰ μὲ τὰ τοῦ τύφου.

Ἡ χολέρα ὀφείλεται εἰς εἰδικὸν μικρόδιον εἶνε νόσος ἐνδημικὴ
εἰς τὰς θερμὰς χώρας καὶ ἐπιδημικὴ εἰς τὴν Εὐρώπην. Ἀπὸ τῆς
ἐποχῆς τῆς ἐφαρμογῆς τῶν καθάρσεων καὶ λοιπῶν προφυλακτικῶν
μέτρων ἔγινε σπανιωτάτη εἰς τὴν Εὐρώπην.

Ο προφυλακτικὸς ἀντιχολερικὸς ἐμβολιασμὸς εἶνε ωφελιμώτατος.

Α. Καισίγρα, Στοιχ. Υγιεινῆς, ἑκδοσις 4η — 6]7]25

Δυσεντερία. Ψυξιές, κατάχρησις τροφής καὶ ἄωροι καρποί, προδιαθέτουσιν ἵδιαιτέρως εἰς αὐτήν. Ὑπάρχει φλεγμονὴ εἰς τὸ παχὺ ἔντερον μὲ πυρετόν· κειγώσεις διαρροϊκὰ μὲ βλένναν καὶ αἷμα.

2) ΦΥΜΑΤΙΩΣΙΣ (ΦΘΙΣΙΣ).

Πώς μεταδέδενται ἡ φθίσις. Ἡ φθίσις, δπως καὶ ὅλα τὰ μολυσματικὰ νοσήματα, δὲν γεννᾶται αὐτομάτως. Ἐγειρεῖ ἀνάγκην ἀπὸ σπόρου καὶ ὁ σπόρος αὐτὸς εἶνε ἔν μικρόδιον, τὸ ὅποτον ἀνεκαλύφθη εἰς τὰ πτύελα τῶν φθισικῶν ὑπὸ τοῦ λατροῦ Κώχ.

Προσβάλλει ὅλα μας τὰ δργανα, ἀλλὰ κατὰ προτίμησιν τοὺς πνεύμονας. Τὸ μικρόδιον τοῦ Κώχ ἐν διάρχει εἰς τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα, εὑτε εἰς τὸν ἰδρῶτα τοῦ φθισικοῦ ἐξέρχεται ἀπὸ τὸν δργανισμὸν μὲ τὰ ἐκκρίματα τοῦ δργάνου ποῦ πάσχει· π. χ. εἰς τὴν φθίσιν τῶν πνευμόνων μὲ τὰ πτύελα, εἰς τὴν φθίσιν τῶν ἐντέρων μὲ τὰ ἀποχωρήματα, εἰς τὴν τῶν νεφρῶν καὶ κύστεως μὲ τὰ σύρα, τῶν δστῶν καὶ τῶν ἀδέιων μὲ τὸ πύρον, τῶν μαστῶν μὲ τὸ γάλα. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ συνήθεστέρα μορφὴ εἶνε ἡ φθίσις τῶν πνευμόνων, εἰμποροῦμεν νὰ εἴπωμεν, ὅτι ὁ κυριώτερος φορεὺς τῆς φθίσεως εἶνε τὰ πτύελα τοῦ φθισικοῦ.

Τὰ πτύελα, ἔδουν ὁ ἐγκρότης μας. Ὁταν τὰ πτύελα ἔηρανθωσι καὶ γίγνωσι σκόνη, σηκώνονται εἰς τὸν ἀέρα καὶ μαζὶ μὲ αὐτὸν εἰσέρχονται εἰς τὸν δργανισμόν μας.

Ἐνα μόνον πτύελον εἰμπορεῖ νὰ περιέχῃ 7 ἑκατομμύρια μικρόδια. Πόσα ἀρά γε δάκρυα καὶ πόσον πένθος ν' ἀντιπροσωπεύωσι τὰ μικρόδια τοῦ πτυέλου αὐτοῦ;

Σταγονίδια σιέλου. Πολὺ περισσότερον ἐπικλένουνα εἶνε τὰ σταγονίδια τοῦ σιέλου, τὰ ἐποιτα ἐκσφενδονίζονται ἀπὸ τὸ στόμα τοῦ φθισικοῦ. Δι' αὐτὸ πρέπει ὅλοι εἰ ἀνθρώποι ν' ἀποκτῶσιν ἀπὸ μικροὶ τὴν καλὴν συνήθειαν, ὅταν βήγωσιν ἡ πταργιζώνται γὰ φέρωσι τὴν χειρα ἥ τὸ μανδήλιον εἰς τὸ στόμα.

Μόλυνσις σιὰ τῶν πεπτικῶν δργάνων. Εἶνε συνήθεστέρα ἀφ' ὅτι ἄλλοτε ἐπίστευον. Δι' αὐτῶν εἶνε δυγατὸν γὰ πάθωμεν σχι μάνον φθίσιν τῶν ἐντέρων, ἀλλὰ καὶ τῶν πνευμόνων. Τὰ μικρόδια εἰσερχόμενα μὲ τὸ γάλα, τὰς τροφὰς καὶ τὴν σκόνην ἐντὸς τῶν ἐντέρων, διέρχονται εύκολώτατα τὸν βλεννογόνον αὐτῶν καὶ ἐκεῖθεν διευθύνονται διὰ τῶν λεμφικῶν ἀγγείων εἰς τοὺς πνεύμονας.

Μιροφύλακτις ἀπὸ τὸ μικρόδιον τῆς φθίσεως. Ἀφοῦ λοιπὸν ὁ μεγαλείτερος φορεὺς τῆς φθίσεως εἶνε τὰ πτύελα, ἡ φθίσις

α λείψη ἀπὸ τὸν κόσμον τὴν ήμέραν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι θ' ἀποκτήσωσι τὴν συγήθειαν νὰ μὴ πτύωσι πουθενά ἀλλού ταρὰ μόνον εἰς τὴν πτυελίστραν.

Πτυελίστρα. Μία πτυελίστρα διὰ νὰ εἴνει διγεινὴ πρέπει νὰ ἔχῃ τηκέπασμα, νὰ στηρίζεται εἰς ὑποστήριγμα ἐνὸς μέτρου καὶ νὰ πειέχῃ ἀντισηπτικὴν διάλυσιν, κατὰ προτίμησιν ὅδωρ μὲ σόδαν. Μόνον ὡς εἰρωνεία πτυελίστρας δύναται νὰ θεωρηθῇ ἡ χαμηλὴ ἐπὶ τοῦ τατώματος, ἡ ὁποία περιέχῃ πίτυρα ἢ στάκτην, διότι ἔκει τὰ πτύελα ἥγραινονται καὶ δ' ἀνεμος τὰ σκερπίζει μαζὶ μὲ τὴν στάκτην ἀπὸ τὰ 10 ἀλλως τε πτύελα μόνον τὸ 1 πίπτει ἐγτὸς αὐτῆς, ὥστε δὲν εἰχεν ἕδικον κᾶποιος ἀστεῖος, διστις ἔδωκε τὸν ἔξης δρισμὸν εἰς τὴν πτυελίστραν αὐτήν:

«Πτυελίστρα εἶνε δοχεῖον, πέριξ τοῦ ὄποιου πτύωσυν».

Οσοι βήγχουσι συγήθως πρέπει νὰ ἔχωσι μαζὶ τῶν πτυελίστραν τῆς σέπης. Υπάρχουσι τοιαῦται πολὺ καλαὶ καὶ εὐκολώταται διὰ τὴν ἱπολύμασιν.

Σκόνη. Ἐπειδὴ ὅμως διὰ πολὺν καρὸν ἀκόμη θὰ ὑπάρχωσιν ἐνθρωποὶ ἀκάνθατοι, οἱ ὁποῖοι θὰ πτύωσι κατὰ γῆς, ἢς κηρύξωμεν ὀλεμονὸν ἀμελεῖκτον ἐναντίον τῆς σκόνης· ἰδίως τῷν κλειστῷν χώρων. Λένε ὑπάρχει, ἀλήθεια, ἀστειότερον, ἀλλὰ καὶ πλέον ἐπικενδυνούοντα γάμμα ἀπὸ τὸ στεγνὸν σκούπισμα καὶ τὸ ξεσκόνισμα μὲ τὸ πτερόν. Οἱ κατορθώμομεν μὲ αὐτῷ; νὰ ἀλλάξωμεν ἀπλῶς θέσιν εἰς τὴν σκόνην ἀπὸ τὸ πάτωμα καὶ τὰ ἔπιπλα, ἔνθα εὑρίσκετο χωρὶς νὰ μᾶς λάπτῃ, νὰ τὴν μεταφέρωμεν εἰς τὰ πνευμόνια μᾶς καὶ τὸν στόμα-όν μας ὥραια ἐπιχείρησις, μὰ τὴν ἀλήθειαν.

Διὰ νὰ προφυλαχθῶμεν ἀπὸ τὴν μόλυνσιν τῷν πεπτικῷ μᾶς ὀράνων, ἀνάγκη νὰ ἔχωμεν ὅπ' ὄψιν τὰ ἔξης:

Τὸ γάλα δὲν πρέπει νὰ πίνωμεν ποτὲ ἀβραστον. Η φθίσις τῶν γελάδων εἶνε δυνατὸν νὰ μεταδοθῇ δι' αὐτοῦ. Πρέπει νὰ τὸ βράζωμεν. Βράζω ὅμως δὲν θὰ εἰπῇ ἀπλῶς φουσκώγω τὸ γάλα φουσκώντες εἰς οὓς 70°—80°. Διὰ τοῦτο πρέπει μετὰ τὸ φουσκωμα γὰ τὸ ἀνακατώμεν καὶ νὰ τὸ ἀφίνωμεν νὰ βράσῃ 5 λεπτὰ τῆς ὥρας.

Ἐπισής καὶ τὸ κρέας πρέπει νὰ τρώγωμεν καλοδιασμένον καὶ αλοφημένον.

Πρέπει ἀκόμη νὰ λαμβάνωμεν τὰς ἔξης προφυλάξεις:

Νὰ μὴ γυρίζωμεν τὰ φύλλα βιθλού βρέχοντες τὸν δάκτυλον.

Νὰ μὴ βάζωμεν εἰς τὰ χεῖλη μᾶς ὅργανα καὶ ἀντικείμενα, ὅποια νήκουν εἰς ἄλλον (πίπα, σφυρίκτρα κτλ.).

Νὰ μὴ ἀφίνωμεν τὰ παιδιά νὰ παίζουν μὲ τὴν ἄμμον, εἰς τὴν ἐπολαν ἐνδεχόμενον πρὸ ὅλης νὰ ἔπιτυσεν δὲ φθισικός.

Νὰ μὴ τρώγωμεν γλυκὰ καὶ λοιπὰ φαγώσιμα ἔκτεθειμένα εἰς τὴν σκόνην καὶ τὴν μυίγα τοῦ δρόμου.

Ιπροσεύθεσις εἶς τὴν φθέσειν. Δὲν πρέπει νὰ φανταζώμεθα δτι κάθε ἀνθρώπινος ὀργανισμός, εἰς τὸν ὅποιον θὰ εἰσέλθῃ τὸ μικρόβιον, θὰ πάθῃ ἀναγκαῖως καὶ μοιραίως φθίσιν. Ἀλλοί μονον ἀν συνέ-
βαινε αὐτό! Μὲ τὴν ἀφθονον σημερινὴν σπαρὰν τῆς φθισεως δὲν θὰ
ἔμενεν ἀνθρωπος μὴ φθισικός. Εὔτυχως, ὅπως διὰ τὸν κάθε σπόρου,
τοιουτοτρόπως καὶ διὰ τὸν σπόρου τῆς φθισεως, διὰ νὰ φυτρώσῃ χρει-
ᾶσται ἔδαφος εὔφορον, χρειάζεται αὐτὸ τὸ ὅποιον ὠνομάσσαμεν **προσ-
διάθεσιν**. Ἐὰν δὲ ὁ ὀργανισμὸς εἴνε δυγιής, μόνος του πολεμῷ τὰ λευκὰ
του αἷμαστραίρια κατατρώγουν, ὅπως ἐμάθαμεν, κάθε μικρόβιον, τὸ
ὅποιον θὰ ἐπιχειροῦσε νὰ εἰσέλθῃ ἐντὸς αὐτοῦ. Ἀρκεῖ δμως νὰ εὐ-
ρεθῇ ἔξησθενημένος τὰ μικρόδια ἐγκαθίστανται καὶ ή δισθένεια ἀνα-
πτύσσεται. Ἡ προδιάθεσις εἴνε κληρονομική ή ἐπίκτητος.

Η αληρονομικότης τῆς φθισεως εἴνε πραγματική, ἀλλὰ δὲν πρέπει
νὰ τὴν μεγαλοποιοῦμεν. Ἐκεῖνο, τὸ ὅποιον κληρονομοῦσι τὰ παιδία,
δὲν εἴνε τὸ μικρόβιον εἴνε μία εὑπάθεια τοῦ ὀργανισμοῦ, μία ἐλαττω-
ματική θρέψις. Μὲ ἄλλους λόγους εἴνε καθ' ὅλα προετοιμασμένα νὰ
φιλοξενήσωσι περιπαιτηικώτατα τὸ μικρόβιον, ὅπου καὶ ἀν τὸ συγαν-
τήσωσι. Καὶ δὲν εἴνε δύσκολον νὰ τὸ εὔρωσιν, ἀφοῦ καὶ ζῶσι μὲ τοὺς
φθισικοὺς των γονεῖς.

Εἴγε δμως δυνατὰν νὰ παιδία αὐτὰ ν' ἀποφύγωσιν ὡρισμένως τὴν
φθίσιν, ἀρκεῖ νὰ τὰ ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τὸ μόλυσμα καὶ νὰ μεταβάλ-
λωμεν τὸ ἔδαφος αὐτὸ τὸ κληρονομικὸν μὲ κατάληλον δγιεινὴν δι-
αιταν καὶ φυσικὴν ζωὴν, ἀπὸ τὴν ἐπολαν θ' ἀντλήσῃ δὲ ὁργανισμὸς
των ὅλην τὴν ἀντίστασιν, ή ὅποια τοῦ λείπει.

Ἐπίκτητος προδιάθεσις. Πᾶσα αἰτία ἔξασθενήσεως τοῦ ὀργανι-
σμοῦ, πᾶσα ἐπίδρασις, ή ὅποια εἰμπορεῖ νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν κα-
τάπιωσιν τῶν δυνάμεων, φέρει τὴν ἐπίκτητον προδιάθεσιν. Αἴτια τοι-
αῦτα εἴνε τὰ βαρέα νοσήματα, εἰς τὰ παιδία δὲ πρὸ πάντων ή Ιλαρά,
ή γρίπη, δ κοκκίτης, αἱ χρόνιαι ἐντερίτιδες, ἀνεπαρκής τροφή, κού-
ρασις σωματική, πνευματική καὶ ψυχική, καὶ καταχρήσεις ὅλων τῶν
εἰδῶν. Ἀλλὰ τὰ μεγαλείτερα προδιαθετικὰ αἴτια εἴνε ή δινθυγιεινή
κατοικία, δὲλκοστιμός καὶ οἱ ἐλώδεις πυρετοί, περὶ τῶν ὅποιων θὰ
δμιλήσωμεν εἰς τὰ εἰδικὰ κεφάλαια.

Θεραπεία. Ἡ φθίσις θεραπεύεται περισσότερον ἀφ' ὅτι φαντάζονται, περισσότερον ἀπὸ δλας τὰς ἄλλας χρονίας ἀσθενειας.

Κατὰ τὰς νεκροφίας ἀνθρώπων, οἱ δποοῖοι ἀπέθανον ἀπὸ ἄλλων νοσήματα, εὑρίσκονται συνηθέστατα εἰς τοὺς πνεύμονας βλάβαι φθίσεως παλαιά, θεραπευθεῖσαι ἐντελῶς. Τούλαχιστον τὸ ἡμισυ τῶν ἀνθρώπων εἰς κάποιαν περίοδον τοῦ βίου των γίνονται φθισικοί. Ἐπομένως, ὅποιοις ἔννοήσῃ ὅτι εἰνε φθισικός, οὐ μὴ ἀπελπίζηται. Διότι, ἐὰν ἡ φθίσις θεραπεύηται καὶ χωρὶς θεραπείαν, θεραπεύεται πολὺ περισσότερον, ὅταν ὑπεληφθῇ εἰς αὐτήν.

3) ΕΛΩΔΕΙΣ ΠΥΡΕΤΟΙ

Ποτον ἀπὸ τὰ δύο νοσήματα, ἡ φθίσις ἢ οἱ ἐλώδεις πυρετοί προξενοῦν μεγαλειτέραν καταστροφὴν εἰς τὴν Ἑλλάδα;

Ίδου μία ἔρωτησις, ἡ δποία φαίνεται ἐκ πρώτης ὅψεως πολὺ περίεργος, ἀφοῦ εἰνε γνωστὸν ὅτι ἀπὸ μὲν τοὺς ἐλώδεις ἀποθυγήσκουν ἐλάχιστοι, ἐνῷ ἀπὸ φθίσιν 10 χιλιάδες κάθε χρόνον, μόνον εἰς τὴν παλαιάν Ἑλλάδα. Ἀπορλας ἀξιον βέδαια θά φαίνηται, νὰ θέλωμεν νὰ συγκριγωμεν τὴν ἀθωτάτην θέρμην μὲ τὴν φοδεράν ἀσθένειαν, τὴν φθίσιν, τῆς δποίας καὶ αὐτὸν τὸ ὄνομα μᾶς προξενεῖ φρίκην.

Καὶ θμως. Οἱ ἐλώδεις πυρετοί δὲν εἰνε τόσον ἀθῆσοι, ζσον θεωροῦνται συνήθως. Σκοτώνουν πολὺ περισσοτέρους ἀφ' ὅτι φαντάζονται, ἀδιάφορον ἀν αὐτον δὲν δίδουν τὸ τελευταῖον κτύπημα, ἀδιάφορον ἀν δὲν φαίνωνται εἰς τὸ δελτίον τῆς ἀστυνομίας ὡς οἱ ἀληθινοὶ δρᾶσται τοῦ ἐγκλήματος. Διότι, ἀφοῦ ἐπιτεθῶσι κατὰ τοῦ θύματος καὶ μὲ γρονθιὲς καὶ ραβδισμοὺς τὸ καταστήσωσιν ἀνίκανον διὰ κάθε ἀντίστασιν, τὸ παραδίδουν εἰς τὰς χειρας τῶν φονέων, οἱ δποίοι θὰ ἐπιφέρωσι τὸ τελευταῖον θανατηφόρον κτύπημα, καὶ οἱ δποίοι φονεῖς φέρουν τὰ δνόματα δλων τῶν γνωστῶν ἀσθενειῶν καὶ πρὸ πάντων τῆς φθίσεως. Μὲ ἄλλους λόγους οἱ ἐλώδεις πυρετοί εἰνε οἱ συνένοχοι, οἱ συνέταιροι καὶ οἱ θήτειοι αὐτούργοι τῶν θανάτων ἀπὸ δλας τὰς ἄλλας ἀσθενειας. Αὐτοὶ ἀφαιροῦν τὴν ἀντίστασιν τοῦ δργκανισμοῦ, καταστρέφουν τὸ αἷμα καὶ τὸν στρατόν μας καὶ προετοιμάζουν ἔδαφος εύφορώτατον διὰ τὴν καλλιέργειαν δλων τῶν μικροβίων. Αὐτοὶ καθιστῶσι σοβαρὸν καὶ τὸ ἐλαφρότερον νόσημα. Εἰνε ἐπομένως χειρότεροι, πολὺ χειρότεροι ἀπὸ τὴν φθίσιν. Διότι, ἀν ἡ φθίσις ἀπαλλάσση τὴν Ἑλλάδα ἀπὸ 10 χιλ. καχεκτικοὺς καὶ ἀδυνάτους, οἱ ἐλώ-

δεις μεταβάλλουν 2 έκαπομμύρια "Ελληνας, καὶ τοὺς πλέον ρώμα) ἔσου εἰς ἀναιμικεύς καὶ καχεκτικούς, εἰς σωστὰ φαντάσματα, πρόχειρο λείαν εἰς θλασ τάς παθήσεις καὶ πρὸ πάντων εἰς τὴν φθίσιν. Ἰδο διατὶ ἔλεγον ὅτι οἱ ἑλώδεις πυρετοὶ θὲν εἶνε καὶ τόσον ἀθύα ἀσθένεια δύσον φαίνεται ἐκ πρώτης ὄψεως. Ἰδοὺ διατὶ εἶνε ἀδύνατον γὰ πολε μήσωμεν πραγματικὰ τὴν φθίσιν, θὲν δὲν πολεμήσωμεν, δὲν ἀπελευ θεραθῷμεν προηγουμένως ἀπὸ τοὺς ἑλώδεις πυρετούς. Ἀς κηροῦξωμε λοιπὸν ὅλοι ἀμελλικτον πόλειμον πρὸ τὸ τέρας αὐτὸ ποὺ κατατρώγε τὰ σπλάχνα τῆς 'Ελληνικῆς κοινωνίας. Ἀλλὰ προηγουμένως ἀε τ γνωρίσωμεν.

Αἰτία τῶν πυρετῶν αὐτῶν, εἶνε ἔνα μικρόβιον, τὸ ἔλασδες σπλα σμώδιον. Τὸ μικρόβιον αὐτὸ θὲν ὑπάρχει εὕτε εἰς τὸ βδῷορο εὕτε εἰ τὸν ἀέρα· δὲν ὑπάρχει παρὰ μόνον εἰς τὸ αἷμα τῶν πασχόντων, ὅπο θεν τὸ παραλαμβάνουσιν οἱ κώνωπες μαζὶ μὲ τὸ αἷμα, τὸ ὅποιο ἔχει μικρόβιον, καὶ τὸ μεταφέρουσι διὰ τῶν δηγμάτων ἀπὸ ἀνθρώ πον εἰς ἄνθρωπον. Τὸ μικρόβιον αὐτὸ δὲν ὑπάρχει εὕτε εἰς τὰ ἔλη δύπως ἀλλοτε ἐπιστεύετο. Ἡ μόνη σχέσις ἔλῶν καὶ ἔλωδῶν πυρετῶ εἶναι ὅτι, ὅπου ἔλη ἔκει καὶ κώνωπες, οἱ φορεῖς αὐτοῖς καὶ ἐμβολια σταὶ τοῦ μικροβίου τοῦ πυρετοῦ ἀπὸ τὸν πάσχοντα εἰς τὸν δύιο.

Διὰ νὰ ὑπάρξωσιν ἐπομένως εἰς ἔνα τόπον ἑλώδεις πυρετοὶ πρέπε νὰ διαρκουν :

1) Κώνωπες, 2) Ἔλη, 3) Ἄσθενεῖς.

"Ἄς ἔξετάσωμεν ἔνα ἔχαστον ἔξ αὐτῶν.

Κώνωπες ὑπάρχουν πολλῶν εἰδῶν· μᾶς ἐνδιαφέρουσι μόνον ο λεγόμενοι ἀγωφελεῖς, οἱ ὅποιαι διαφέρουν ἀπὸ τοὺς κοινούς, διότι μὲν κοινός, ὅταν κάθηται εἰς τὸν τοῖχον, κρατεῖ τὸ σῶμα παραλλήλῳ πρὸς αὐτόν, ὁ δὲ ἀγωφελής καθέτως. Τὸ δηγμα τῶν ἀγωφελῶν πονε διλγύτερον καὶ ἡ φωνή των δὲν εἶνε τόσον λιχυρά. Εἶνε δηλ. ὅπω τὰ περισσότερα κακοποιὰ στοιχεῖα, πλέον ὅπουλος. Κεντῷ τὸν ἀνθρώπον διὰ μικρῶν ἵψιδῶν, τὰ ὅποια ὑπάρχουν ἐντὸς τῆς προσθοσκίδο του. Σγγρόνως ὅμως διὰ νὰ ναρκώσῃ τὸν πόνον, χύνει εἰς τὴν πληγὴ μίαν σταγόνα, ἀπὸ τὸν σίελον, ὁ ὅποιος περιέχει τὸ ναρκωτικὸν κα τὸ μικρόβιον.

Μόνον οἱ θήγλεις εἶνε ἐπικληνδυνοι, διότι μόνον αὐτοὶ τρέφονται μ αἷμα ἀνθρώπων καὶ ζύων. Τὰ ἥρενα εἶνε ἀβλαβῆ, διότι τρέφον ται μὲ τὸ μέλι τῶν ἀνθέων. Οἱ κώνωπες γενιῶσι τὰ ωάρια εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ βδατος· χωρὶς αὐτὸ ἀδύνατον γὰ ἀναπτυχθῶσιν. Ἀπ

τὰ φύρια ἐξέρχονται πρασινωποὶ σκώληκες, προσυμφαι (τὰ σκουλήκια τοῦ νεροῦ), οἱ δποῖαι μεταμορφώνονται εἰς τὰς ψύμφας, ἐκ τῶν δποίων τέλος ἐξέρχεται δ τέλειος κώνωψ. Αἱ προνύμφαι τῶν κωνώπων ζῶσιν εἰς τὸ θῦρο καὶ ἀποθνήσκουσιν ἀμέσως ἔξω ἀπ' αὐτό. Ἐπειδὴ δὲ ἔχουσιν ἀνάγκην ἀπὸ ἀέρα, ἀνέρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν διὰ νὰ ἀναπνεύσωσι. Πολλαπλασιάζονται καταπληκτικά· ἔνα κουνοῦπι γεννᾷ εἰς ἔνα ἔτος 31 ἔκατομμύρια· ἀπέναντι αὐτῆς τῆς γονιμότητος ἡ φύσις ἀντέταξεν ὡς προστάτας τῇδε δγείας τῶν ἀνθρώπων τὰ χειλιδόνια, τὰς νυκτερίδας, τὰ μικρὰ στρουθία, τὰ δποῖα πρέπει μὲ κάθε τρόπον νὰ προστατεύμεν, ὡς καὶ τοὺς ἰχθῦς. Τὴν ἡμέραν κρύπτονται εἰς δένδρα καὶ ἄλλα σκοτεινὰ μέρη. Παρουσιάζονται μάλις δύση ὁ γῆλιος καὶ κεντοῦν τοὺς ἀνθρώπους. Ἐνας κώνωψ ειμπορεῖ νὰ μολύνῃ πολλοὺς ἀνθρώπους καὶ ἔνας ἀνθρώπος μολυσμένος πολλοὺς κώνωψας.

Ο καλύτερος τρόπος προφυλάξεως ἀπὸ τὰ κεντήματά των εἶνε αἱ κουνουπιέρες. Ἐπίσης συρματόπλεκτα εἰς τὰ παράθυρα τῶν ἐλωδῶν μερῶν. Ἄλλα καὶ κάθε εἰδος καπνοῦ ναρκώνει τοὺς κώνωψας· ἡ νάρκωσις δμως αὐτὴ διαρκεῖ μόνον διλγας ὥρας· δι' αὐτὸ τὸ κάπνισμα δὲν εἶνε ἀσφαλεὶς προφυλακτικὸν μέσον ἀπὸ τοὺς πυρετούς.

Τὸν χειμῶνα ἄλλοι κώνωψες ἀποθνήσκουσι καὶ ἄλλοι ναρκώνται. Τὴν ἄνοιξιν ἐξηπνῶσι καὶ ἀφήνουσι τὰ ώά των εἰς τὸ θῦρο.

ΕΛΗ. Δὲν χρειάζεται ἡ ποσότης τοῦ θύρατος νὰ εἶνε μεγάλη· ἀρκεῖ δ ἐλάχιστος λάκκος, εἰς τὸν δποῖον συναθροίζεται θῦρωρ δταν βρέχη, ἡ δεξαμενὴ μικρὰ εἰς τὸ περιβόλι. Ο μόνος ἀπαραίτητος δρος εἶνε τὸ θῦρο αὐτὸ νὰ λιμνάζῃ, νὰ μὴ ρέῃ. Διότι τὰ ρέοντα θῦρα παρασύρουν φύρια καὶ σκώληκας. Παρετηρήθησαν κρούσματα εἰς μὴ ἐλώδη μέρη συνεπείᾳ θύρατος, τὸ δποῖον ἐστάθη εἰς σκάφη, εἰς πιθάρι ἡ καὶ πηλίνην λεκάνην ποὺ βάζουν εἰς τὰ κοτόπουλα νὰ πίνουν νερό. Ἐπικινδυνογένεια στάσιμον νερὸ καὶ μάλιστα δταν σχηματίζῃ ἐπάνω ἔνα στρώμα πράσινον, τὸ δποῖον περιέχει πληθος ἀπὸ σκώληκας.

Η ἀποξήραγσις τῶν μεγάλων ἐλῶν εἶνε ἔργον τῆς πολιτείας, ἐνῷ ἡ τῶν μικρῶν εἶνε προσιτὴ εἰς δλους· ἀρκεῖ ἡ ἐπιχωμάτωσις δλων τῶν μικρῶν λάκκων, μέσα εἰς τοὺς δποίους συναθροίζονται τὰ νερὰ τῆς βροχῆς. Ἄλλα καὶ χωρὶς νὰ τοὺς ξηράνωμεν ειμπαρούμεν νὰ τοὺς καταστήσωμεν ἀκινδύνους, δις καὶ κάθε ἄλλο στάσιμον νερόν, ἐὰν ρίψωμεν μέσα εἰς αὐτὸ πετρέλαιον ἡ λάδι, τὰ δποῖα ἐπιπλέουν καὶ ἐμποδίζουν τὴν ἀναπνοήν, ἡ δποῖα εἶνε ἀπαραίτητος δρος διὰ τὴν

ἀγάπτυξιν τῶν νυμφῶν. Τὸ πετρέλαιον σχηματίζει ἔνα λεπτὸν στρῶμα εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ εὐθὺς δὲ, ὡς θελήσῃ ὁ σκώληξ γ' ἀναπνεύσῃ ἔνα σταγονίδιον πετρελαῖου εἰσέρχεται εἰς τὰ ἀναπνευστικά του ὄργανα, τοῦ ἐμποδίζει τὴν ἀναπνοὴν καὶ ἐπομένως τὸ σκοτώνει μετὰ 2—3 ὥρας. Τὸ στρῶμα αὐτὸ διατηρεῖται 5—20 ἡμέρας. Ἐπειδὴ δὲ τὸ θέρος ἔξατμίζεται ταχύτερον, πρέπει γ' ἀνανεώνηται συχνότερον. Δ' ἂ κάθε τετραγωνικὸν μέτρον ὅπατος ἀπαλτοῦνται 4—8 δραμ. πετρελαῖου. "Οσον ἀφορᾷ τὸ ἔλαιον, χρειάζεται περισσότερον" ἀλλ' ἔξ ἀλλου, ἐπειδὴ δὲν ἔξατμίζεται, δὲν ἔχει ἀνάγκην συχνῆς ἀλλαγῆς. "Ἄριστον μέσον εἶναι καὶ η μηδὲβεσμένη ἀσθεστος" μέσον εὐθηνάτατον καὶ ἀποτελεσματικώτατον. Εἰς ἀγαλογίαν 1—5% καταστέψει δλους τοὺς σκώληκας. Καὶ τὰ τρία αὐτὰ μέσα ὅχι μόνον τοὺς ὑπάρχοντας σκώληκας φονεύουν, ἀλλ' ἐμποδίζουν καὶ τὴν ἀπτυξιν νέων φύρων.

"Ἀρρωστος. Οἱ ἑλώδεις πυρετοὶ ἔχουν διαρρόους μορφάς, ἢ εἰναι διαλείποντες καθημεριγοί, τριταῖοι, τεταρταῖοι καὶ ἀπόκτον η συγεχεῖται, διποσυνεχεῖται καὶ διφέσιμοι η κακοήθεις η λαθραῖοι η τέλος ὡς ἑλώδης κακεῖται. Δὲ, ὑπάρχει λυπηρότερον θέαμα ἀπὸ τὰς κιτρινιασμένας, χλωμάς, ἀναιμικὰς καὶ κακεκτικὰς μορφάς, τὰς ὅποιας παρουσιάζουσιν δλοι, μικροὶ καὶ μιγάλοι, εἰς τὸ ἑλώδη μέρη.

"Ο ἀθρωπός δι πάσχων ἀπὸ ἑλώδεις πυρετούς εἶναι πολὺ ἐπικήν. Δυνας εἰς τοὺς ἀλλους ἀγθρώπους καὶ πρὸ πάντων εἰς τὴν οἰκογένειαν τους διότι τὸ σῶμά του εἶναι ἀποθήκη τῶν ἑιωδῶν μικροθίων, ἀπὸ τὴν δημοσίαν καὶ μόνην μολύνονται οἱ ἀγωφελεῖς κάργαπεις. Τὸ καλύτερον λοιπὸν μέσον διὰ νὰ ἔξαλειψωμεν τοὺς ἑλώδεις πυρετούς ἀπὸ ἵα τόπον καὶ νὰ ἐμποδίσωμεν τὴν μετάδοσιν αὐτῶν εἰς ἀλλους ἀγθρώπους, εἶναι η ριζικὴ θεραπεία τῶν ἀνθρώπων, οἱ δημοσίες πάσχουσι τοιούτους πυρετούς, καὶ ἐπομένως η καταστροφὴ τῶν μικροθίων τὰ δημοτικά εὑρίσκονται εἰς τὸ αἷμα τῶν. Τοῦτο ἐπιτυγχάνομεν ω, ἔτης :

"Ἐξυγίασις τῶν ἀσθενῶν. Εἴνε γγωστὸν δι τοὺς κάργαπεις διάρχουν ἀπὸ τὸν Μάϊον μέχρι τέλους Νοεμβρίου, ἐπομένως μόνον κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτὴν παρουσιάζονται γένα κρούσματα ἑλωδῶν. Κατὰ τὸν χειμῶνα ὑποφέρουν ἀπὸ ἑλώδεις μόνον έσοι προσειλήθησαν κατὰ τὸ θέρος. Ἐάν λοιπὸν ὑποδάλωμεν κατὰ τὸν χειμῶνα εἰς συστηματικὴν θεραπείαν δλους τοὺς πάσχοντας ἀπὸ ἑλώδεις, ὥστε νὰ φογευθῶσιν δλα τὰ μικρόθια, έσα διάρχουσιν εἰς τὸ αἷμα τῶν ἀσθενῶν, διαν κατὰ τὴν ἀνοιξιν ἔλθωσι πάλιν οἱ κάργαπεις, δὲν θὰ εὑρωσι μικρόθια γὰ μεταφέ-

νσιν ἀπὸ τὸν ἕγα εἰς τὸν ἄλλον ἐπομένως τὰ δῆγματά των θὰ είνε
κίνδυνα. Εἶναι ἔνας ἀπὸ τοὺς πολλοὺς τρόπους ἔξυγιάσεως μιᾶς χώρας
ρασιτὸς εἰς δλους. Τοῦτο ἐπιτυχάνομεν διὰ τῆς συστηματικῆς λή-
εως τῆς κινήης. 'Ἐὰν ή κινήη, τὸ θαυμάσιον αὐτὸν εἰδικὸν φάρμακον
ῶν ἑλωδῶν πυρετῶν, δὲν ἔχῃ πάντοτε καλὰ ἀποτελέσματα διάλογος
ινε, ἀφ' Ἑγδὸν μὲν διάτι ή κινήη νοθεύεται, ἀφ' ἑτέρου δέ, διάτι δ
ολὺς κόσμος δὲν ξεύρει πῶς πρέπει νὰ τὴν παίρνῃ.

'Η κινήη τοῦ κράτους μᾶς ἔξησφάλισεν ἀπὸ τὴν νοθείαν· ὥστε
λίγαι συμβουλαὶ ἀρκοῦσιν, ίνα ή θεραπεία ἀκολουθῇ πάντοτε τὴν
ρῆσιν τῆς κινήης.

"Ἄς ἰδωμεν πῶς λαμβάνουσιν οἱ περισσότεροι ἀνθρώποι τὴν κινήην.
Ἐρχεται πυρετός; παίρνουν κινήην· παύει δι πυρετός; παύει καὶ ή
ινήην. 'Άλλα μὲ τὴν λῆψιν μιᾶς δόσεως κινήης ἀπλῶς γαρκώνγοται τὰ
υπρόδικα, δὲν φονεύονται. Δι' αὐτὸν κατόπιν ἀπὸ δλίγας ήμέρας ἔρχεται
έος παροξυσμός, τὸν δποῖον ἀκολουθεῖ νέα δόσις κινήης καὶ οὕτω κα-
κεξῆς· ἐγῷ, ἔκειγο τὸ δποῖον χρειάζεται, εἰναι νὰ μὴ δώσωμεν καιρὸν
ἵες τὰ μικρόδια ν' ἀγαπεύεσσαι, νὰ συνέλθωσι καὶ ἐπομένως τὴν μίαν
δόσιν τῆς κινήης νὰ διαδεχθῇ δευτέρα, τρίτη καὶ τετάρτη· τότε ἔξο-
ιθρεύονται τελείως τὰ μικρόδια καὶ δι πυρετός δὲν ἐπανέρχεται. Καὶ
ἴσοι ἔγωρίτερα τὸν πολεμήσωμεν, τόσον εύκολώτερα τὸν θεραπεύομεν,
ἴνῳ, δταν χρονίσῃ, δυσκολώτερα ξερριζώνεται.

Δι' αὐτὸν δφείλομεν νὰ δώσωμεν εύθυνες ἔξ ἀρχῆς μεγάλην σημασίαν
εἰς τὴν συστηματικὴν λῆψιν τῆς κινήης, ή δποῖα πρέπει νὰ γίνεται
δις ἔξης :

Μετὰ ἔνα παροξυσμὸν ἑλώδους πυρετοῦ πρέπει νὰ λαμβάνῃ δι παθῶν
ἐπι μίαν ἑδομάδα κάθε ήμέραν ἀπὸ 5—8 κουφέτα κινήης τοῦ κράτους.

Τὰ παιδία ἀναλόγως τῆς ήλικίας των θὰ λαμβάνωσι σοκολατίδια :

Μέχρις Ἑγδὸν ετούς	1—2 ἀπλα
ἀπὸ 1 — 3	2 διπλα
» 3 — 6	3 »
» 6 — 10 καὶ ἄνω	4 »

Τὰ μεγάλα παιδία πρέπει νὰ μασῶσι τὴν σοκολάταν, ή δποῖα, ἀν
καὶ περιέχῃ κινήην, δὲν είνε πικρά. Διὰ πολὺ μικρὰ παιδία διαλύεται
ή σοκολάτα εἰς κοχλιάριον γάλακτος θερμοῦ. Διὰ νὰ μὴ ἐπανέλθῃ ποτὲ
δι πυρετός, ἀνάγκη μετὰ τὴν ἑδομαδιαίαν αὐτὴν δόσιν νὰ λαμβάνῃ δ
παθῶν, ἐπι 2 τούλαχιστον μῆνας 2 κουφέτα κάθε ήμέραν, ἀδιάφορον.

κατά πολαν ώραν. Τὰ δὲ παιδία 1—2 σοχολάτας. Τὰ κουφέτα πρέν
νὰ λαμβάνωνται πάντοτε μὲ διλγην λεμονάδα, ή δποία ἐπιφέρει τα
τέραν καὶ τελειοτέραν διάλυσιν τῆς κινήης, ἐπομένως αὐξάνει
ἐνέργειαν αὐτῆς.^ο Οσοι δὲ ὑποφέρουν ἀπὸ τὸν στόμαχον, ὡ; καὶ οἱ ἀν
μικοί, δρεῖλουσι γὰ λαμβάνωσι μαζὶ μὲ τὰ κουφέτα τῆς κινήης 5—
σταγόνας θυροχλωρικοῦ δξίος, διὰ γὰ εύκολύνωσι τὴν διάλυσιν αὐτ
ῆ, ἀντὶ τῶν κουφέτων, γὰ λαμβάνωσι τὰ σοχολατίδια τῆς ταννι
κινήης, τὰ δποία ἐπίσης δρεῖλουσι γὰ προτιμῶσι καὶ οἱ πάσχον
ἀπὸ διάρροιαν.

Προφυλακτικὴ δξία τῆς κινήης. Οἱ δγιεῖς, οἱ δποίοι κατ
καθισιν εἰς ἑλώδη μέρη, δύνανται γὰ προφυλαχθῶσιν ἀσφαλῶς δ
τοὺς ἑλώδεις, ἐὰν λαμβάνωσι καθ' ἔκάστην ἀδιάφορον κατὰ πο
ῶραν, δύο κουφέτα κινήης (τὰ παιδία ἔνα μόνον) ἀπὸ τὸν Ἱσύντον
τὸν Νοέμβριον συνεχώς.

Δὲν εἰνε ἀλήθεια δτι ὁ ἄνθρωπος συνηθίζει εἰς τὴν κινήην· εἰ
πάλιν δτι ἡ κινήη αὐξάνει τὸν σπλῆγα. Τοδυνατίον μάλιστα τὴν ἐδ
γκωσιν τοῦ σπληγάς, ἀποτίλεσμα τοῦ ἑλώδους μολύσματος, θεραπεύ
ἡ συστηματικὴ χρῆσις τῆς κινήης.

"Ἄλλα νοσήματα μεταδιδόμενα διὰ τῶν ζώων.

Δύσσα. Δῆγμα γαλῆς, κυνὸς πάσχοντος ἀπὸ λύσσαν, φέρει εἰς τ
ἄνθρωπον φαινόμενα σεθνήρωτα καὶ θάνατον. Εὔτυχως δ Pasteur
ἀνεκάλυψε τὸ μέσον τῆς θεραπείας τῆς παθήσεως αὐτῆς διὰ τοῦ ἐμβ
λιασμοῦ δποῦ μυελῶν κονκλων, οἱ δποίοι κατέστησαν ἀστα διὰ βαθύ
αλων δόσεων.

Τὸ στάδιον τῆς ἐπιφάσιεως εἶνε μακρόν, 20—60 ἡμέραι ἐνίστε
καὶ εἰς δλάκηρον· ώτε μᾶς διδεται καιρὸς γὰ ἐνεργήσωμεν τὰς ἐν
σεις καὶ γὰ προλάθωμεν τὴν ἀσθένειαν.^ο Ἀνάγκη δμως γὰ γένωσιν δσο
τὸ δυνατὸν ταχύτερον εἰς τὰ εἴδικὰ τοῦ ἐμβολιασμοῦ αὐτοῦ ἰδρύματο

Καλὸν ἐπίσης γὰ καταστρέψωμεν εὐ· υε μετὰ τὴν δηξιν μέρος το
δηλητηρίου, καυτηριάζοντες τὴν πληγὴν μὲ ἐρυθροπυρωμένον σιδηρο
η γιτρικὸν δξίο.

Λέπρα. Ἄσθένεια κυρίως τοῦ δέρματος καὶ τῶν βλενογόγων. Τ
μικρέδιον δμοιάζει πολὺ μὲ τὸ τῆς φθίσεως. Οἱ ψύλλοι καὶ κορέοι με
ταδίδουν, κατὰ πάσαν πιθανότητα, τὴν ἀσθένειαν ἀγάγη ἀπομονώσεω
τῶν λεπρῶν.

Πανώλης. Ἀσθένεια τῶν ποντικῶν μεταδιδομένη εἰς τὸν ἀνθρωπὸν κυρίως διὰ τῶν φύλων. Ἐνάγκη λοιπὸν εἰς τὰς ἐπιδημίας τῆς πανώλους γὰρ καταστρέφωνται οἱ ποντικοί.

Ορδὲς διπάρχει προφυλακτικὸς ἅμα καὶ θεραπευτικός.

Μελιταῖος πυρετός. Μεταδίδεται διὰ τοῦ γάλακτος αιγῶν τῆς Μάλτας. Προφυλασσόμεθα, ἐὰν ζὲν πίνωμεν ποτὲ ἄδραστον γάλα.

Υπόστροφος πυρετός. Παρατηρεῖται ιδίως εἰς τὸν στρατὸν καὶ μεταδίδεται πρὸ πάντων μὲ τὰς φθειρας.

4) ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Κεινὸν γγώρισμα τῷ / ἀσθενειῶν τούτων εἶνε ἐν ἔξανθημα εἰς τὸ σῶμα καὶ τὸ μεταδοτικὸν αὐτῶν.

Εἰς τὰ νοσήματα αὗτὰ διακρίνομεν τὰ ἔξηγες στάδια :

1) *Τὸ στάδιον τὸ προδρομικὸν* ή τῆς ἐπωάσεως. Εἶνε ως γνωστὸν ἡ περίοδος ἀπὸ τὴν ἡμέραν, καθ' ἥν θὰ εἰσέλθῃ τὸ μικρόθιον εἰς τὸν δργανισμόν, ἔως τὴν ἡμέραν, καθ' ἥν θὰ ἐκδηλωθῶσι τὰ πρώτα συμπτώματα.

Ἡ διάργεια ἄλλη εἰς κάθε ἀσθένειαν.

2) *Τὸ στάδιον τὸ προδρομικόν.* Μικροί ἐνοχλήσεις, ἄλλοτε ἄλλαι.

3) *Τὸ στάδιον τῆς εἰσβολῆς.* Πυρετὸς καὶ λατέπα συμπτώματα τῆς νόσου.

4) *Τὸ στάδιον τοῦ ἔξανθηματος.*

5) *Τὸ στάδιον ἀπολεπίσεως.*

Αἱ ἀσθένειαι αὗται εἶνε μεταδοτικαὶ καθ' ὅλα τὰ στάδια, ἀλλὰ περισσότερον εἰς τὸ προδρομικὸν καὶ ὀλιγάτερον εἰς τὸ τῆς ἀπολεπίσεως. Εἰς ταύτας διάγονται ἡ Ιλαρά, ἡ δστρανιά, ἡ εὐλογία, ἡ ἀνεμοευλογία κτλ. Ἐξ ὅλων τούτων θὰ μᾶς ἀπασχολήσῃ μόνην ἡ εὐλογία.

Τῇ εὐλογέα σήμερον θεωρεῖται, πολὺ εὐλόγως, μέτρον πολιτισμοῦ τῶν κρατῶν. Διότι εἶνε ἀσθένεια, ἡ ὁποία προλαμβάνεται ὥρισμένως, ὅπου τὰ ἄτομα, ὅπου τὰ κράτη ἔχουσιν ἔστω καὶ τὸν παραμικρὸν βαθμὸν πολιτισμοῦ. "Ἄλλοτε πρὸ τῆς ἀνακαλύψιες τοῦ προληπτικοῦ δαμασισμοῦ ἡ εὐλογία ἔχαμε παντοῦ φοδεράν θραυσιν" ἔκλεισε σπείτια, ἐωλόθρευεν οἰκογενείας, χωριά, πολιτείας ὀλοκλήρους. "Ηδη ἀπὸ τὰ πολιτισμένα κράτη, τὰ ὁποῖα ἔχουσι πάνσει γὰρ πιστεύωσιν εἰς

τὸ μαρτανοῦ καὶ καταφεύγουσιν εἰς τὸν ἐμβολιασμόν, ἔχει ἐκλείψεντελῶς.

Εἰς τὴν Εὐρώπην, ὅπου δαμαλισμὸς καὶ ἀνάδαμαλισμὸς εἶναι ὑποχρεωτικὸς καὶ ὅπου γονεῖς καὶ κηδεμόνες τιμωροῦνται αὐστηράτατος ἀντὶ δὲν ἐφαρμόσωσι τὸν νόμον, κροῦσμα εὐλογίας θεωρεῖται σήμερος λίαν ἀξιοπεριέργον φαινόμενον.

Μὲ τὸ μέτρον αὐτὸν πολιτισμοῦ κρινόμενοι οἱ "Ελληνες κατέχουσι μίαν ἀπὸ τὰς κατωτέρας βαθμίδας τοῦ πολιτισμοῦ. Κρούσματα σποραδικὰ δὲν λείπουσι ποτέ, συχνότατα μάλιστα λαμβάνουσι χώρα ὅχι εὐκαταφρόνητοι ἐπιδημίαι. Καὶ πῶς ὅχι; Καπσιου παλαιοῦ νόμου περὶ δαμαλισμῷ τὴν ἐφχρηματίγην οὐδεὶς ἐπιβλέπει. Ήτο δὲν ἄλλου δ λαδὸν εἶναι βυθισμένος εἰς τὴν πρόληψιν καὶ διειδικιμογίαν, ὡς τε συχνότατο ἀκούει κανεὶς ἀπὸ ἀνθρώπους, οἱ δποτεὶ δὲν ἐδαμαλισθῆται ποτέ, γάλεγουν μοιρολατρικώτατα: «Δὲν βαριέστε· ἀντὶ εἰνε γραφτό μου νὰ πάθω τὸ πάθω».

Μέχρις ὅτου λοιπὸν ἀγοῖξῃ τὰ μάτια του δλος δ κόσμος καὶ ἐν νοήσῃ τὴν θαυματουργικὴν ἐνέργειαν τοῦ δαμαλισμοῦ, ἀνάγκη νὰ ὑποβάλληται ὑποχρεωτικῶς εἰς αὐτὸν. Εἶναι δ μόνος τρόπος διὰ νὰ ἐλευθερωθῶμεν ἀπὸ τὸ φοβερὸν αὐτὸν στῆμα, νὰ ἔξακολουθῇ δηλαδὴ ἀκόμη καὶ σήμερον ἡ εὐλογία νὰ εὑρίσκη ὅχι μικρὰν πελατείαν εἰς τὴν χώραν μας.

Δαμαλισμός. Ἡ ἀνακάλυψις τοῦ δαμαλισμοῦ ἔφερεν ἀνακούφισιν μεγάλην εἰς δλην τὴν ἀνθρωπότητα. Κατὰ τὰ τέλη του 18ου αιῶνος διαγόλως Ιατρὸς Jenner, ἔγας ἀπὸ τοὺς μεγαλυτέρους εὐεργέτας τῆς ανθρωπότητος, παρετίγησεν διὰ τὸ δγρόν, τὸ ὄποιον ὑπάρχει εἰς τὰς ἔξανθηματικὰς φυσαλλίδας τῶν μαστῶν τῶν ἀγελάδων, αἱ δποτεὶ δματιάζουσι καταπληκτικὰ μὲ τὰς φυσασαλλίδας τῆς εὐλογίας, ἐμβολιαζόμενον εἰς τὸν ανθρωπὸν φέρει τὴν ἀνοσίαν διὰ τὴν εὐλογίαν. Ἡ ἔξανθηματικὴ αὐτὴ ἀτίθενται τῶν ἀγελάδων, η δαμαλίς, δφελεῖται εἰς αὐτὸν τοῦτο τὸ μικρόδιον τῆς εὐλογίας, τὸ δποιον ἔξασθενει εἰς τὸ σῶμα τῆς ἀγελάδος, ἐπειδὴ αὗτη δὲν εἶναι εύπαθης εἰς αὐτὴν. "Ωστε δ ἐμβολιασμὸς συγκατατίθεται εἰς τὸ νὰ προκαλέσωμεν τεχνητῶς μίαν ἔξησθεγημένην μορφὴν εὐλογίας, τὴν δαμαλίδα, η δποιοι θὰ μᾶς προσφυλάξῃ ἀπὸ μίαν σοβαράν μορφὴν τῆς ἀσθενείας αὗτῆς. Εδόθες δὲν ἔγγωσθη η μέθοδος αὕτη, διεδόθη εἰς δλην τὴν Εὐρώπην. Ἡ διὰ τοῦ δαμαλισμοῦ ἀνοσία δὲν εἶναι ἀπεριόριστος δὲν διαρκεῖ ἡ 7—10 ἔτη. "Ωστε διὰ νὰ εἰμεθα ἀσφαλεῖς, πρέπει νὰ ἀνεμβολιαζώμεθα συχνά, καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ ἐπιδημίας.

Ο πρώτος έμβολιασμὸς πρέπει νὰ γίνηται μετὰ τὴν 40ὴν ἡμέραν πό τῆς γεννήσεως· ἐὰν δημοσίη ἐπιδημίᾳ, εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ ἀπὸ τὴν πρώτην ἔθδομάδα. Ἡ γνώμη, ἡ δποία ὑπάρχει, διὰ τὰ μικρὰ δὲν ροσθάλλονται ἀπὸ τὴν εὐλογίαν, στειχίζει ὅχι διλγούς θαυμάτους καὶ χι διλγωτέρας παραμορφώσεις εἰς τὰ μωρά.

Θεωρῶ περιττὴν πᾶσαν περιγραφὴν τῆς νόσου, ἡ δποία συγυπάρει μόνον μὲ τὴν ἀγνοιαν καὶ τὸ βαθὺ πνευματικὸν σκότος, καὶ ἡ δποία φολαμβάνεται ὥρισμένως μὲ ἔνα τάσον ἀπλοῦν τόσον θαυμάσιον μέσον, ὃν δημαρτιμόν, ἡ ἀνακάλυψις τοῦ δποίου ἀρκεῖ αὐτῇ καὶ μόνη νὰ οξάσῃ τὸν 18ον αἰῶνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

ΜΗΔΙΑΝΟΣ ΣΙΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ.

Εἰπομεν προηγουμένως διὰ μία ἐκ τῶν τριῶν ἔδῶν τῆς εἰσόδου τῶν μικρούσιων εἰς τὸν δργανισμόν μας εἶνε τὸ δέρμα, ἐὰν ἐπέλθῃ βλάβη ἵς αὐτό. Τὴν βλάβην αὐτὴν τοῦ δέρματος δινομάζομεν τραῦμα.

Πᾶν τραῦμα μικρὸν ἡ μεγάλον εἶνε μία πύλη εἰσόδου εἰς τὰ μικρό· δια, τὰ δποία ἔνα πρᾶγμα κυρίως Θέλουσι, νὰ εἰσέλθωσι διὰ τοῦ τραύματος εἰς τὴν κυκλοφορίαν καὶ νὰ προξενήσωσι μίαν μολυσματικήν καθίενειαν, σηφαιμίαν, τέτανον, ἐρυσίπελας κτλ.

Ἀντισηψέα καὶ ἀσηψέα. Αἱ μολύσεις αὗται ἐπροξένουν τὸν παλαιὸν καιρὸν θραῦσιν καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ πολέμου· ἀφ' ὅτου δημοσίος Pasteur ἀνεκάλυψε τὰ μικρόδια καὶ εἶδε τὸ φῶς ἡ ἀντισηψία καὶ ἡ ἀσηψία, περιωρίσθησαν εἰς τὸ ἐλάχιστον.

Ἀντισηψία εἶνε ἡ μέθοδος, διὰ τῆς δποίας σκοτώγομεν τὰ μικρό· δια, δησού δήποτε τὰ συναντήσωμεν. Ἐπιτυγχάνομεν αὐτὸν κυρίως μὲ φάρμακα, τὰ δποία δινομάζομεν ἀντισηπτικά· ὠνομάσθησαν τοιουτούς πρόπως, διότι τὰ φάρμακα αὐτὰ ἐμποδίζουσι τὴν σῆψιν, τὴν δποίαν, ὡς γνωστόν, παράγουσι τὰ μικρόδια.

Τὴν ἀντισηψίαν μεταχειρίσθησαν αἱ κατὰ καιροὺς ἴχτιοι καὶ πρὸ τῆς ἀνακαλύψεως τῶν μικρούσιων. Εἶχον παρατηρήσει διὰ τὰ τραῦματα,

τὰ ὄποια ἔπλυναν μὲν οἰνόπνευμα ἡ οἰνον, ἐπουλώνογτο εὐκολώτερα.
Ἄλλὰ τῆς ἀντισηψίας ἔγινεν εὐρυτάτη χρήσις, μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν
τῶν μικροθίων, διὰ τοῦ φαινούμενοῦ δξέως καὶ διὰ τῆς ἀχνης ὑδραρ-
γύδου, τοῦ μὲν πρώτου εἰς διάλυσιν 2—4 %, τῆς δὲ δευτέρας εἰς διά-
λυσιν 1 : 4000. Παρετηρήθη δμως ἀργότερα ὅτι τὰ φάρμακα αὐτὰ εἰς
ἀραιὰν μὲν διάλυσιν ἦταν ἀνωφελή, εἰς πυκνοτέραν δὲ πάλιν ἔφεραν
καταστροφὰς ὅτι μόνον εἰς τὰ μικρόθια, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰ τριχοειδῆ
ἀγγεῖα τῆς πληγῆς, τὰ ὄποια περιέχουσι τὰ πολύτιμα λευκὰ αἴμασφα-
ρια, ἐπομένως ὅτι παρέβλαπτον τὴν μικροθιοφραγίαν. Ἰδού τι ἔφερεν
ἐν μέρει τὴν πτώχευσιν τῆς ἀντισηψίας, ἡ ὄποια ἀντικαθίσταται σή-
μερον, ὅπου εἶται δυνατόν, μὲν τὴν:

‘Ασηψίαν, τὴν μέθοδον, δηλαδή, ἡ ὄποια προλαμβάνει τὴν μόλυ-
σιν τοῦ τραύματος. Ἡ προληπτική αὕτη μέθοδος ἐφαρμόζεται κυρίως
εἰς τὰ μὴ μολυσμένα τραύματα, τὰ ἀσηπτά, καὶ τοιαῦτα είνε σχεδὸν
μόνον τὰ χειρουργικά.

Περιπολησίς τυχαίου τραύματος. Εἰς ὅλα τὰ ἀλλα τραύματα δὲν
ἀρκεῖ ἡ ἀσηψία, ἡ φροντίς δηλ., νὰ μὴ μολυθῶσι, ἀφοῦ εἰς ἡπή μο-
λυσμένα. Δι’ αὐτὸν τὰ τραύματα αὐτὰ ἐφαρμόζομεν καὶ τὰς δύο με-
θόδους. Ἀροῦ καθαρίσωμεν μὲν οἰνόπνευμα ἡ βενζινγη τὸ τραύμα ἀπὸ
τὰ αἷματα καὶ τὰ χώματα, ἐπιθίγομεν τὴν πληγὴν μὲν τεμάχιον βάμβα-
κος βρεγμένου εἰς βάμμα λιωδού, τὸ ὄποιον ἔχει τὴν μεγαλυτέραν
ἀντισηπτικὴν δύναμιν καὶ τὴν μικροτέραν δηλητηριώδην καὶ καταστρε-
πτικὴν τῶν ιστῶν. Ἐπειτα θέτομεν ἐπὶ τῆς πληγῆς τὸν ἐπίδεσμον.
Ἐνος ἐπίδεσμος διὰ νὰ είνε καλὸς πρέπει νὰ ἐκπληροῖ τοὺς ἔξι
ὅρους: 1) Νὰ είνε τελείως ἀσηπτος. 2) Νὰ είνε ἀτορροφητικός, ὥστε
τὸ σχηματισθήσομενον πύον νὰ μὴ λιμνάζῃ εἰς τὴν πληγὴν καὶ τὴν
ἔρειται. Δι’ αὐτὸν ἀκριβῶς προτιμᾶται ἡ γάζα, ως λίαν τριχοειδής καὶ
λίαν ἀπορροφητική. 3) Νὰ περικλείῃ πανταχόθεν τὸ τραύμα, ὥστε γὰ-
μὴ δύναται νὰ εἰσέλθῃ εἰς αὐτὸν ἀήρ καὶ σκόνη. 4) Νὰ είνε σφικτός,
χωρίς δμως νὰ πιέζῃ τὰ ἀγγεῖα καὶ ἐμποδίζῃ τὴν κυκλοφορίαν. Αὗτὸν
βάμβακα, εἰμπορεύ νὰ φέρῃ γάγγραιγαν.

Γάζαν ἀπεστειρωμένην, ἐὰν εὑρισκόμεθα εἰς μέρη, ἔνθι δὲ, δυ-
νάμεθα νὰ προμηθευθῶμεν ἀπὸ τὰ φαρμάκεια, εἰμποροῦμεν νὰ ἔτοιμά-
σωμεν προχείρως κατὰ πολλοὺς τρόπους: 1) Θέτομεν εἰς σιδηρούμ δο-
χείου τεμάχια γάζης (τουλπάνι), τὰ ὄποια στέλλομεν εἰς τὸν φεύγον
τῶν ἀρτοκοιδῶν διὰ ν’ ἀποτειρωθῶσι, 2) Σιδηρώγομεν μὲν πολὺ ζεστὸν

ηρού μέλαν γάζαν, έως νὰ κοκκινήσῃ. 3) Διὰ τοῦ βρασμοῦ. 4) Διὰ κπτίσεως εἰς οιγόπνευμα. Προτιμώμεν συνήθως τὸν μὴ δγρὸν δεσμον.

Άλλαγή τοῦ ἐπιδέσμου δὲν πρέπει νὰ γίνηται συχνά. Ἡ συχνὴ αγή βραδύνει τὴν ἐπούλωσιν καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν μόλυνσιν. νον τὰ μολυσμένα τραύματα ἀλλάζονται καθ' ἐκάστην. Άλλως, ἐν φ ὁ ἐπιδέσμος εἶναι καθαρὸς καὶ ὁ τραύματάς δὲν ἔχει πυρετόν, ἀλλαγὴ πρέπει νὰ γίνηται κάθε 4—5 ἡμέρας.

ΜΕΡΟΣ Γ'.

ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου, καθὼς καὶ παντὸς ζῷου, εἶναι ἀδύνατος υρίς νὰ ἔχει σφαλισθῆ προηγουμένως ἢ φυσιολογική, ἐηλ. ἢ κανονικὴ εἰς ὅμαλή, λειτουργία τοῦ ὀργανισμοῦ. Πρὸς τοῦτο χρείζονται ἑκτὸς ὄντων καὶ στοιχείων, τὰ δποῖς ὁ ἀνθρωπὸς προμηθεύεται ἀπὸ τὸν φερικὸν κάσμον. Οἱ ἀγήρ διὰ τὴν ἀναπνοήν, τὸ ὕδωρ διὰ τὴν πόσιν εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ σώματος, αἱ τροφὴ διὰ τὴν θρέψιν καὶ τὴν φραγμῆν θερμότητος, τὰ ἐνδύματα ὡς ἐπικουρικὴ τῆς τελευτίας ιτῆς, ἢ κατοικία, ἢ δποῖα μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὰς καιρικὰς μεταλλὰς καὶ πλεισταὶ ἀλλα.

Ἡ μελέτη δλων αὐτῶν τῶν μέσων, τὰ δποῖς ἔχοσφαλίζουν τὴν τὸ δυνατὸν τελειστέραν ξανοποίησιν τῶν διαφόρων αὐτῶν ἀναγ-
ῶν τοῦ ἀνθρώπου, ἀποτελεῖ ἐν ἀπὸ τὰ σπουδικίτερα κεφάλαια τῆς γιεινῆς καὶ τοῦτο ἥδη κυρίως θέλει μᾶς ἀπασχολήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ

• Θ ἀγήρ.

Διάσημος Ιατρὸς ἀποθηῆκων έλεγεν εἰς τοὺς πελάτας, οἱ δποῖοι δὸν περιεστοίχιζον: «Μὴ λυπεῖσθε καὶ τάσον πολὺ, διότι δπίσω μου φίγω τοὺς καλυτέρους Ιατρούς, οἱ δποῖοι μάλιστα δὲν θὰ ἀποθάνουν σοτέ· τὸν δέρα, τὸ ὕδωρ καὶ τὸν ἥλιον».

Άληθῶς τίποτε δὲν θεραπεύει καὶ πρὸ πάντων τίποτε δὲν πρ-

λαμβάνει καλλίτερον ἔνα μέγα πλήθος ἀσθενειῶν, δσον αὐτὰ τὰ τροιχεῖα, οταν τὰ μεταχειριζόμεθα καὶ τὰ συνδυάζωμεν ὅπως πρέπει. Τὴν μεγάλην αὐτὴν ἀλήθειαν ἐγνώριζον οἱ ἀρχαῖοι Ἑλληνες, οἱ ἔνδειοι πρόγονοι μας, οἱ δποιοι, χωρὶς ἀμφιθολίαν διηγεῖαν διηγεῖστεροι λαδὲς τοῦ κόσμου.

Διὰ γὰρ ἐννοήσῃς δικαιεῖσθαι τὴν μεγάλην σημασίαν τοῦ ἀέρος δικριτέονται πολλὰ λόγια· ἀρκεῖ νὰ σκεφθῇ διτι χωρὶς τροφὴν δυνάμεις νὰ ζήσωμεν πολλὰς ἡμέρας, χωρὶς ἕμως ἀέρα μόλις ὀλίγα δευτερολεπτα. Διὸ αὐτὸν ἀνάγκη εὑθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ γνωρισθῶμεν μὲν αὐτὸν, τὸ μεγαλείτερόν μας φίλον.

Σύνθεσις ἀέρου. Τὸ δερῶδες περίβλημα τῆς γῆς, τὸ δποιο δινομάζεται ἀτμόσφαιρα, εἰνε μίγμα περισσοτέρων ἀερίων. Ἐκ τούτων τὰ κυριώτερα εἰνε τὸ ἄζωτον (70 %) καὶ τὸ δεξιογόνον (21 %).

Τὸ δεξιγόνον εἰνε τὸ κυριώτερον διὰ τὴν ζωὴν συστατικὸν τοῦ ἀέρος. Εἰς κάθε ἀναπνοήν, ως γνωστόν, ἀνθρωποι καὶ ζῷα παραλαμβάνουν ἀπὸ τὸν ἀέρα τὸ δεξιγόνον, τὸ δποιον, καὶ μενον μὲ τὸν ἀνθρακα τῶν τροφῶν παράγει τὸ περιεχόμενον εἰς τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα ἀνθρακικὸν δεξιγόνον. Οσον περισσότερον καὶ καθαρώτερον δεξιγόνον ἀναπνέομεν, τόσον ζωὴ ροτέρα γίνεται ή καθισταὶ τὸσον ἐντονωτέρα η ζωὴ· διότι η καθισταὶ εἰνε πηγὴ τῆς θερμότητος καὶ τῆς ἔργασίας τοῦ δργανισμοῦ μας. Εἰνε μὲ ἄλλους λόγους τὸ καλύτερον τονωτικόν, καλύτερον· ἀλλὰ ὅλα τὸ παλαιὰ κρασὶ καὶ τὰ σιδηροῦχα καὶ χρενικοῦχα φάρμακα. Εἰνε τὸ καλύτερον ἀντισηπτικόν· κανένα ἀπολύτως μικρόβιον δὲν ἀντέχει εἰς τὴν παρατεταμένην ἐνέργειαν αὐτοῦ. Εἰνε τὸ πολυτιμότερον κατασραῦντικὸν τῶν νεύρων· ἀρκεῖ ἔνας περίπατος εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα διὰ ἐπαγεύρη ὃ δύσθυμος καὶ ἐκνευρισμένος τὴν ψυχικὴν του ηρεμίαν. Εἰνε μὲ ἄλλους λόγους αὐτὸν τοῦτο τὸ ἀνθάνατον νερὸν τοῦ παραμυθίου, τὸ δποιον ἐὰν η φύσις δὲν μᾶς ἔχορήγει τόσον ἀφθονογ καὶ μάλιστα δωρεάν, ἀλλὰ μᾶς τὸ ἐπώλει εἰς φιαλίδια τῶν φαρμακειῶν, θὰ ἐπληρώναμεν, χωρὶς ἄλλο ἀκριβότατα, διὰ νὰ τὸ προμηθευθῶμεν.

Πηγαὶ μολύνσεως τῆς ἀτμοσφαίρας. Οἱ ἀηροι αὐτὸς διπρόξενος τόσων ἀγαθῶν, γίνεται αἰτία πλειστων δυσαρέστων καὶ ἀσθενειῶν, ἐὰν δὲν ἐκπληροῖ δωρισμένους δρους.

Νὰ μὴ περιέχῃ δργανικὰς εὐσίας καὶ μάλιστα μικρόβια.

Νὰ μὴ περιέχῃ ἔνας ἀέρια δηλητηριώδη.

Ἡ ἀναλόγη τοῦ δεξιγόνου νὰ εἰνε σταθερά· δὲν πρέπει νὰ κατέρχεται κάτω τοῦ 21 %. Ωστε τὴν ἀτμοσφαίραν μολύνει:

1) Ο κονιορτὸς καὶ τὰ μικρόβια, περὶ τῶν ὅποιων ὀμιλήσα·
μεν ἦδη.

2) *Μικροβιοφόρος* ὑγρά. Τὰ μικρά, τὰ ὅποια ὑπάρχουσιν εἰς
τὰ σταγονέδια, τὰ ἔξακοντιζόμενα ἀπὸ τὰ διάφερα μολυσμένα ὑγρά,
ὅταν ἀνακινοῦνται, η ἀπὸ τὸ στόμα τῶν πασχόντων, ὅταν βήχασιν ἡ
πταργύζωνται, ἐπειδὴ δὲν ὑφίστανται τὴν ἀπολυμαντικὴν ἐπίδρασιν τῆς
Ἐγρασίας, είνε συνηθεστέρα αἰτία τῶν περισσότερων μολυσματικῶν νο·
σημάτων.

Τὰ σαπωνόνερα ἰδίως καὶ τὰ λοιπὰ ἀκάθαρτα γερά, τὰ ὅποια συν·
ηθίζουσι νὰ ρίπτωσιν αἱ κακογοικοκυράδες ἀπὸ τὰ παράθυρα ἡ τὴν
πόρταν εἰς τοὺς δρόμους, εἰνε λίαν ἐπικινδυνα καὶ δι' αὐτὸν ἐπεμβαίνει
ἡ πολιτεία, ἐπιβάλλουσα βαρύτατα πρόστιμα.

3) *Σήψεις* καὶ ἀποσυνθέσεις διάροροι, αἱ ὅποιαι λαμβάνουσι
χώραν εἰς τὸ ἔδαφος, μολύνουσι τὴν ἀτμόσφαιραν, κυρίως διότι ἀναδι·
δουσι πλειστα ἐπιβλαβῆ ἀέρια καὶ ἀναθυμιάσεις. Δι' αὐτὸν πλησίον τῆς
ἀγορᾶς, ὅπου ρίπτονται καὶ σήπονται διάφορα λαχανικά, πλησίον σφα·
γείων, ὅπου σήπονται τὰ αἴματα τῶν ζώων κτλ., ἡ ἀτμόσφαιρα είνε
πολὺ περισσότερον μολυσμένη. Χρέος τῆς πολιτείας ν' ἀπομακρύνῃ
ἀπὸ τὰ κατφημένα μέρη τοιαύτας πηγὰς μολύνσεως τοῦ ἀέρος. Χρέος
δὲ ἰδιαίτερον μας γὰρ μὴ ἀφίγνωμεν τούς τενεκέδες τῶν σκουπιδιῶν μας εἰς
τὸ σπίτι μας πλέον τῶν 24 ώρῶν.

4) *Διάφοροι καύσεις*. Τὸ δέγχονον χρησιμεύει ὅχι μόνον εἰς τὴν
ἀναπνοὴν ἀνθρώπων καὶ ζῷων, ἀλλὰ καὶ εἰς πᾶσαν καμσιν, ἡ ὅποια
γίνεται πρὸς φωτισμόν, πρὸς θέρμανσιν, πρὸς κίνησιν μηχανῶν κλπ.
Κάθε καμσίς δηλ. καταναλίσκει, δημιουργεῖ καὶ ἡ ἀναπνοὴ τοῦ ζώου, δέγχονον
καὶ παράγει ἀνθρακικὸν δέξι (διοξείδιον τοῦ ἀνθρακος). Ἐκ
τῆς διπλῆς δημιουργίας ἀλλοιώσεως τοῦ ἀέρος ἡ πλέον ἐπικινδυνος εἰνε
ἡ ἐλάττωσις τοῦ δέγχονου. Τὸ ἀνθρακικὸν δέξι ἀδέκτως συκοφαντεῖται·
ναὶ μὲν δὲν συντελεῖ εἰς τὴν ζωογόνησιν τοῦ αἵματος, ἀλλ' εἰνε καὶ
ζλως ἀκίνδυνον, ἐφ' δέσον δὲν ἐπέρχεται ἐπαισθήτη ἐλάττωσις τοῦ
δέγχονου. Ἐκείνο, τὸ ὅποιον βλάπτει, δὲν εἰνε τὸ ἀνθρακικὸν δέξι,
δημιουργεῖται, ἀλλὰ τὸ δέξειδιον τοῦ ἀνθρακος, τὸ δημιούργητον δέν υπάρ·
χει εἰς τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα, ἀλλὰ μόνον ὅπου λαμβάνει χώραν ἀτε·
λῆς καμσίς, π. χ. δταν βάλωμεν εἰς τὸ δωμάτιον μὴ χωνευμένα μαστιχα
κάρδουνα ἡ δταν τὸ κλειδί τῆς θερμάτρας εἰνε γυρισμένον, δητε δ
σωλήνη δὲν τραβᾷ πρὸς τὰ ἔξω τὰ παραχέμενα ἀέρια. Εἰνε φοβερὸν δη·
λητήριον· ἀρκαδιν ἐλάχιστα ἴχνη διὰ γὰρ ἐπιφέρουν τένα θάνατον.

A. Κατσίγρα, Στοιχ. 'Υγεινῆς, ἔκδοσις 4η—6]7]25

Μέσα καθαρεσμού της άτμισφαίρας. — **Δάση** και φυτά. Έδω μετά τόσον αφθονον καθημερινήν κατανάλωσιν του δξυγόνου και παραγωγήν ανθρακικοῦ δξέος δὲν έτελείωσε τὸ πρῶτον και δὲν έπληρώθη δ κάσμος ἀπὸ τὸ δεύτερον, οὐς ζητήσωμεν τὴν αἰτίαν εἰς τὴν ἀλληλεγγύην, ή δποια ὑπάρχει μεταξὺ ζωίκου και φυτικοῦ κάσμου. Τὰ φυτά, ως δλοι γνωρίζουσι, τρέφονται ἀπὸ τὸ ανθρακικὸν δξέον τῆς άτμισφαίρας, ἀποσυνθέτουσιν αὐτὸν μὲ τὴν βοήθειαν του ήλιου και του φωτὸς διὰ τῆς χλωροφύλλης των εἰς ανθρακα και δξυγόνον, κρατοῦσι τὸ πρῶτον διὰ τὴν θρέψιν των και ἀποδίδουσι τὸ δεύτερον εἰς τὸν ἀέρα, ως ἀχρηστον εἰς αὐτά. Τοιουτερόπως διατηρεῖται σταθερὰ εἰς τὸν ἀέρα ή ἀναλογία του δξυγόνου, ή δποια δὲν πρέπει να κατέρχεται κάτω τοῦ 21 °ο. Ιδού ή μεγάλη σημασία τῶν φυτῶν και τῶν δασῶν, ή εὐεργετικωτάτη ἐπὶ τῆς ίγειας τῶν ανθρώπων ἐπιδρασις αὐτῶν η μᾶλλον μία ἀπὸ τὰς πολλὰς ώφελειας τῶν δασῶν διότι διὰ νὰ διπαριθμήσωμεν δλας, θὰ μᾶς ἔχειται ξαλλο βιβλίον. "Οπου δὲν διπάρχουν φυτά, δὲν διπάρχει ζωή ή που δὲν διπάρχουν πολλὰ φυτά και πολλὰ δένδρα, δὲν διπάρχει ίγεια. Είνε οἱ μεγάλειτεροι εὐεργέται μας" δ νομοθετης ἐπομένως είνε λογικὸς και δικαιος, δταν τιμωρῇ τους καλοντας και καταστρέφοντας τὰ δάση τόσον αὐστηρά, θσον και τους δολοφόνους. Καὶ δι' αὐτὸν ἐπίσης δ φυτέων και περιποιούμενος τὰ δένδρα εὐεργετει τους δμοίους του, θσον κάποιος, δ δποιος θὰ παρέδιδε δωρεάν εἰς δημοσίαν καθημερινήν χρήσιν τελειοτάτας μηχανάς πρὸς παραγωγήν δξυγόνου και καθαρισμὸν τῆς άτμισφαίρας.

Κλειστοί χώροι. — Έδω ουσιωρευθῶσι πολλοὶ ἀγθρωποι εἰς στενὸν χῶρον, δπως συμβαίνει ἐγίστε εἰς φυλακάς, εἰς συνωστισμὸν αλχμαλώτων κτλ.. ή ἐπερχομένη ἀλλασίωσις του ἀέρος προξενεῖ και αὐτὸν τὸν θάνατον. Έδω εἰς τὴν συνήθη ζωὴν τῶν κλειστῶν χώρων, τὴν δποιαν διάγαμεν κυρίως ήμιτις οἱ ἀγθρωποι τῶν πόλεων, ή δηλητηρίασις δὲν είνε δξεῖα και δὲν προξενεῖ τὸν θάνατον, δηγγει δμως εἰς τὴν λεγομένην χρονιαν δηλητηρίασιν, ἀποτέλεσμα τῆς δποιας είνε η ἀναιμία, ή καχεξία, ή δποια συχνὰ καταλήγει εἰς τὴν χοιράδωσιν και τὴν φθειρ. "Η κακὴ αὐτὴ ἐπιδρασις δφείλεται δχι μόνον εἰς τὴν ἔλαττωσιν του δξυγόνου, ἀλλὰ και εἰς διαφόρους δηλητηριώδεις οὖσιας, τὰς δποιας ἀναδίδει αὐτὸν τὸ σῶμα του ἀνθρώπου. Εἰς αὐτὰς δφείλεται η γνωστὴ δυσσοσμία τῶν κλειστῶν χώρων. "Εκτὸς αὐτοῦ δ ἀγροὶ διὰ νὰ ώφελη πρέπει νὰ είνε δχι μόνον καθαρός, ἀλλὰ και δρεσερός" τὸ ἔλαφρὸν γαργάλισμα του δροσεροῦ ἀέρος ἐπὶ τῆς ἐπιδερ-

μέδος διεγείρει τὴν κυκλοφορίαν εἰς τὰ τριχοειδῆ χώρες, αὐξάνει τὴν καθησιν καὶ τονώνει τὸν δργανισμόν. Τοιαύτη ἔμως ἐπίδρασις δὲν λαμβάνει χώριν εἰς τὴν χλιαρὰν ἀτμόσφαιραν τῶν δωματίων· τούναντίον μάλιστα· οἱ συναθροιζόμενοι εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν ἀπὸ τὴν ἀναπνεήν καὶ τὸν ἰδρωτὰ νδρατμού φέρουν μεγάλην δυσροήν· διότι ἐμποδίζουν τὴν ρύθμισιν τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος. "Ολα αὗτὰ ἐξηγούσην, διατί θιαμονὴ παρατεταμένη εἰς κλειστά, καὶ μάλιστα πολυσυχνάτους χώρους μὴ κατέβασιν, βλάπτει τόσον πολύ. Οἱ ἄνθρωποι τῶν πόλεων, οἱ δόποις ζῶσι καὶ κατιμάνται εἰς δωμάτια μὲν κλειστά παράθυρα, ἐργάζονται εἰς γραφεῖα, σχολεῖα ἢ ἐργοστάσια, τὰ δόποια δὲν ἐκπληροῦν τοὺς ἀπαιτουμένους ὅγιεινούς δρους, οἱ δόποις τὰς ἐλευθέρας αὐτῶν ωρας διέρχονται εἰς τὴν πνιγηρὰν ἀτμόσφαιραν τοῦ καφενείου καὶ τοῦ ζαχαροπλαστείου ἢ τὴν σκοτεινήν, ὡς τάφον αἴθουσαν τοῦ κινηματογράφου, οἵ μη ἐλπίζωσι γὰ δημιουργήσωσιν ἐργανισμούς ἀνθρούς, ἐὰν δὲν μετριάσωσι τὴν κατάχρησιν τῶν κλειστῶν χώρων καὶ γενικῶς ἐὰν δὲν ἀλλάξωσι τὰς ἔχθρικὰς πρὸς τοὺς κανένας τῆς ὅγιεινῆς συνηθείας τῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Διετροφή.

Δυνάμεθα νὰ παρομοιάσωμεν τὸ σῶμα μας πρὸς μίαν μηχανὴν καὶ τὰς τροφάς μας πρὸς τὸν ἄνθρωπον, δόποις καὶ ομενος παράγει θερμότητα καὶ ἐργασίαν· μὲ μίαν ὅμως μεγάλην διαφοράν· ἐνῷ ἡ μηχανὴ πάνει πᾶσαν κίνησιν καὶ ἐργασίαν, δὲν ρύψωμεν εἰς αὐτὴν ἄνθρωπον, δργανισμός μας δύναται γὰ λειτουργῆ ἐπ' ἀρκετὰς ἡμέρας χωρὶς τροφήν· καὶ τοῦτο, διότι τὰ διάρροα, μέρη τοῦ δργανισμοῦ μας δποτελοῦνται ἀπὸ καύσιμον ὅλην, ἡ δόποια καιομένη δύναται γ' ἀντικαταστῆσῃ προσωρινῶς τὴν τροφήν, συντηροῦμεν δηλαδὴ τὴν ζωήν μας αὐτοκτιμενοι· ἰδού διατὶ δύνατομεν, δταν δὲν τρώγωμεν.

Αἱ τροφαὶ ἐπομένως χρητιμεύοντεν ἀφ' ἐνδέ μὲν διὰ γὰ παράγωσι θερμότητα καὶ ἐργασίαν, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ γὰ ἀντικαθιστῶσι τὰς φθειρομένας ἐκ τῆς λειτουργίας τῶν δργάνων ούσιας.

Μασὸν καὶ ποιὲν τροφῆς. Ἡ δρεξὶς καὶ ἡ πεινα εἰνε οἱ καλύτεροι ρυθμισταὶ τοῦ ποσοῦ καὶ τοῦ ποιοῦ τῆς τροφῆς. Ὁ φυσιολογικὸς ἀνθρωπὸς, δὲ τρώγων ὅσον πεινᾷ καὶ διὰ τοῦ ἀρέσει, τρώγει ὅσον καὶ διὰ πρέπει. Ἀλλ' ἐπειδὴ δλοὶ δὲν ἥμπαροῦν γὰ τρώγωσιν ὅσον πεινασθεῖ, ὥρισθη τὸ κατώτερον δρίσιν τῆς ἀπαιτουμένης τροφῆς, τὸ δποῖον ὀνομάσθη σιτηρέσιον καὶ εἰνε ἀνάλογον τῶν ἀνθρώπων, διὶ σὺς προορίζεται (σχολεῖα, στρατόν, φυλακὰς κτλ.). Γενικῶς τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς ἔξαρταται ἐκ πλειστρων ὅρων, ἐκ τῶν ὁποίων κυριώτεροι εἰνε οἱ ἔξης:

1) **Ἐποχὴ ἔτους.** Τὸν χειμῶνα καὶ εἰς τὰ ψυχρὰ μέρη ἀνάγκη ἀφθονωτέρας τροφῆς διέτι τὸ σῶμα διὰ γὰ παλαίσῃ κατὰ τοῦ φύχους, πρέπει γὰ παράγῃ περισσοτέραν θερμότητα καὶ ἐπομένως ἔξιδενει περισσοτέραν τροφήν. Ἐκ τῶν διαφόρων τροφῶν αἱ μᾶλλον θερμογόνοι εἰνε αἱ λιπαραὶ ἵσου διάλογος, διὰ τὸν δποῖον εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα καὶ τὴν ψυχρὰν ἐποχὴν τοῦ ἔτους γίνεται κυρίως χρήσις τοῦ χορείου κρέατος.

2) **Ἐργασία.** Ὁ ἀνθρωπὸς, διὸποιοῖς περνᾷ δλην τὴν ἡμέραν χωρὶς ἐργασίαν, βλέπων ἀπλῶς «τὸ καιρὸς εἶνε» δὲν εἰμιπορεῖ, ἐὰν δὲν θέλῃ ν' ἀρρωστήσῃ, νὰ τραφῇ, δπως δ σκάπτων τὴν γῆν καὶ ἴσρωγων ἀπὸ τὸ πρωτὸ ἔως τὸ βράδυ. Εἰς τὸν πρῶτον ἀρκεὶ ἡ ἀπαιτουμένη πρὸς λειτουργίαν καὶ ἀκεραιάτητα τῶν ὀργάνων τροφὴ (μερὶς συντηρήσεως). Εἰς τὸν δεύτερον χρειάζεται ἀφθονωτέρα καὶ οὐσιαστικωτέρα τροφὴ διὰ γὰ ἀναπλάτη τοὺς κατατριβούμενους ὑπὸ τῆς ἐργασίας ἰστούς· τοιαῦται εἰνε κυρίως αἱ λευκωματοῦχοι, αἱ ὁποῖαι δινομάζονται δι' αὐτὸ καὶ ἀναπλαστικαὶ τροφαὶ. Εἰς τὸν ἐργαζόμενον ἐπομένως δὲν ἀρκεῖ ἡ μερὶς τῆς συντηρήσεως· πρέπει νὰ προστεθῇ καὶ ἡ μερὶς τῆς ἐργασίας.

3) **Ἅλικια.** Ὁ ἀνθρωπὸς κατὰ τὴν ἥλικαν τῆς μεγαλυτέρας αὐτοῦ αὐξήσεως, τῆς παιδικῆς, πρέπει γὰ τρώγῃ περισσότερον, σχετικῶς πρὸς τὸ βάρος του ἐννοεῖται· διέτι τὸ σῶμα του αὐξάνει καὶ ἐκτὸς τῆς μερίδος τῆς συντηρήσεως ἔχει ἀνάγκην μιᾶς μερίδος αὐξήσεως. Οἱ γέροντες ἀντιθέτως, εἰς τοὺς δποῖους δλαι αἱ ἐνεργειαὶ εἰνε ἥλικτωμέναι, τρώγουν δλιγάτερον.

Διάφορα εἰδὴ τροφῆς. Αἱ ἀπαραίτητοι πρὸς διατροφήν μας οὐσίαι, αἱ λευκωματοῦχοι, αἱ ἀμυλώδεις καὶ λιπαραὶ, ἐνούμεναι ὑπὸ διαφόρους ἀναλογίας ἀποτελοῦσι τὰ διάφορα σιτία, μὲ τὰ δποῖα τρεφόμεθα. Ταῦτα προμηθευόμεθα τὸ μὲν ἀπὸ τὸ βασιλεῖον τῶν ζώων, τὸ δὲ ἀπὸ τὸ βασιλεῖον τῶν φυτῶν.

Ζωϊκαὶ τροφαέ.

Κρέας. Τὸ κρέας, δπως καὶ πλειστα ἄλλα, χωρίζει τοὺς σοφούς εἰς δύο στρατόπεδα· οἱ μὲν ἀποδίδουσιν εἰς αὐτὸν ιδιότητας ὅδατος ἀθανασίας, οἱ δὲ ὅλα τὰ κακὰ τῶν ἀνθρώπων. Κατὰ τοὺς μὲν τὸ ρωμαλέον τῶν "Αγγλων ὀφελεῖται εἰς τὰ θυμάσια μπιψτέχ, ἐπομένως τὸ μέλλον ἀγήκει εἰς τοὺς κρεοφάγους λαούς. Κατὰ τοὺς δὲ ὅλαις αἱ ἀσθένειαι, οἵτινες τὰ δηλητήρια, τὰ ὅποια παράγουν· ἀπὸ τὸν ἀρθριστισμὸν ἔως τὴν ἀρτηριοσκλήρωσιν καὶ τὸ γῆρας ὀφελοῦνται εἰς αὐτόν· ὑπόσχονται σχεδὸν τὴν ἀθανασίαν εἰς τοὺς ἀποφεύγοντας τὸ κρέας. Μὲν πολαν γνωμῆν εὑρίσκεται ἡ ἀλήθεια; Ζητήσατε τὴν πάντοτε εἰς τὴν μέσην. Εἶνε ἀλήθεια ὅτι οὐδεμίᾳ ἄλλῃ τροφὴ εἰς τόσου μικρὸν ὅγκον περιέχει τόσα θρεπτικὰ συστατικά· εἰνε ἀλήθεια ὅτι οὐδεμίᾳ ἄλλῃ τροφὴ εἰνε τόσου εὔπεπτος διὰ τὰ πεπτικὰ ὅργανα τῶν ἀνθρώπων, οἵτον τὸ κρέας καὶ μάλιστα τὰ λευκὰ (ἀρνίον, μάσχος, πουλερικά). Μέσα εἰς τὸ γαστρικὸν δγρὸν λυώνει ἐπως σάκχαρον μέσα εἰς τὸ νερό. Εἰνε δημαρχὸς ἔξι ἀλλου ἀλήθεια ὅτι τὸ κρέας εἰνε μία ἀπὸ τὰς τροφάς, αἱ δποιαὶ παράγουσι πολλὰ δηλητήρια, πολλὰς τοξίνας, ἐτομένως βοηθεῖ τὴν γέννησιν τοῦ ἀρθριτισμοῦ καὶ τῆς ἀρτηριοσκληρώσεως. Τί νὰ κάμωμεν λοιπόν; Ἀπλούστατα: νὰ τρώγωμεν δλίγον κρέας συγδυασμένον μὲ πολλὰ χόρτα καὶ δμυλώδη· π. χ. ὅ φοράς τὴν ἔδοδοιμάδα μόνον τὴν μεσημέριαν 200 γραμμ. κρέατος δὲν βλάπτει. "Αλλως τε δὲν ἔχει μεγάλην σημασίαν τὸ ποσὸν τοῦ εισαγομένου κρέατος, οἵτον τὸ ποσὸν τοῦ ἔξοδευομένου. "Ἐνας ἐργατικὸς π. χ. είμπορει γὰρ φάγη ἀρκετὸν ποσὸν κρέατος, χωρὶς τὸν φέρον τοῦ ἀρθριτισμοῦ διάτι κατὰ τὴν ἐργασίαν τὸ ἔξοδευει καὶ δὲν ἀρίνει νὰ συναθροίζωνται οὖσαι δηλητηριώδεις, ἐνῷ καὶ τὸ ἐλάχιστον ποσὸν κρέατος εἶνε βλαβερὸν εἰς τὸν διάγοντα καθιστικὸν βίον.

"Ἀσθένειαι μεταδιδόμεναι διὰ τοῦ κρέατος εἰνε ἡ φθίσις, ἡ ταινία (βδείον), αἱ τριχίνες (χοίρειον). Δυνάμεθα νὰ προφυλαχθῶμεν ἀπ' αὐτάς, εὰν τρώγωμεν τὸ κρέας καλὰ Φημένον καὶ καλὰ βρασμένον.

Ἑχθυνες. Ιδοὺ μία τροφὴ ἔξαρτης τὴν δποιαν δυστυχῶς δὲν χρησιμοποιούμενη ἀρκετά. Εἰς θρεπτικὴν ἀξίαν συγκρίνεται μὲ τὸ κρέας καὶ εἰς πεπτικότητα διπερτερεῖ αὐτοῦ. Πρέπει νὰ διακρίνωμεν τοὺς ἀπαχεῖς ἰχθῦς, οἱ δποιοι εἶναι εὔπεπτοι, ἀπὸ τοὺς παχεῖς (σολωμός, ρέγκες, σχρδέλλες, τόνος, λακέρδα), οἱ δποιοι εἶνε δύσπεπτοι. Περιέ-

χουσι φωσφόρου, ἐπομένως ἀρμόζουσιν ὡς τροφή εἰς ἐργαζομένους πυευματικῶς.

Χαρακτηρίσεις προσφάτων Ιχθύων. Τὰ βράγχια ἔρυθρὰ (πρασοχή, διότι ἐντοτε τὰ βάφουν), δφθαλμοὶ διαφανεῖς, σάρκες στερεαί, ὅχι πλαδαρχί.

Γάλα. Εἶναι τελεία τροφή· περιέχει δηλ. ἀπὸ δλα τὰ συστατικά, τὰ ὅποια χρειάζεται δ ἀνθρωπος, διὰ νὰ ζήσῃ, καὶ εἰς ἀρμόζουσαν ἀναλογίαν ἀποδειξίς: εἰς αὐτὸν καὶ μόνον εὑρίσκει τὸ βρέφος δλα τὰ στοιχεῖα πρὸς θρέψιν καὶ αδέησιν δλων τῶν δργάνων του. Περιέχει λευκωματούχους οὐσίας (τυρίγην), λιπαρὰς (βούτυρον), γαλακτοσάκχαρον καὶ διάφορα ἄλατα εἰς τὸν δρόν.

Τὸ γάλα εἶνε ἡ τελειοτέρα, θρεπτικωτέρα καὶ εὐπεπτοτέρη τροφή. Εἶνε ἡ μάνη τροφή, ἡ ὅποια καιομένη δὲν παράγει δηλητήρια· εὐκαλύπτει προσέτι ως δισυρρητικὸν (αὐξάνει τὴν ποσότητα τῶν σύρων) τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν ὑπὸ τῶν ἄλλων τροφῶν παραγομένων δηλητηρίων. Πινόμενον ἐν ἀρθοντικές ἐνεργεῖς διαριστον καλλυντικόν τοῦ δέρματος· ἔξαλείφει πᾶσαν ἀνωμαλίαν καὶ μαλακώνει τὴν ἐπιδερμίδον. Εἶνε ἀκόμη τὸ καλύτερον καταπραϋντικὸν τῶν νεύρων. Ἐνα ποτήριον γάλακτος ἐνεργεῖ ἐπὶ ἀυτοὺς ως τὸ ἀριστον ὄντων τικόν. Ἀλλοίμονον εἰς τὸν λατρόν, τοὺς οἰκείους καὶ τὸν ἴδιον ἀρρωστον, ἀγ ἀπεχθάνηται τὸ γάλα· εἶνε ἡ κυριωτέρα τροφή—εἰς μερικὰς μάλιστα ἡ ἀποκλειστική—καὶ τὸ καλύτερον φάρμακον εἰς δλας τὰς ἀσθενειας. Δι' δλα αὐτοῦ τρύπαντα τὰ προσόντα καὶ πλειστα ἄλλα, εἶνε μέγα εὐτύχημα νὰ συνηθίζωμεν νὰ πίνωμεν εὐχαρίστως τὸ γάλα εἰς δλας τὰς ἥλικεις· ζῆτημα ἀπλῆς ἔξεως. Οἱ λαοὶ, οἱ ὅποιοι διακρίνονται διὰ τὴν ἀγθηρότητα τῆς δγειας των, εἶνε φοβεροὶ γαλακτοπόται.

Βούτυρον. Εὰν ἀφήσωμεν τὸ γάλα νὰ ηρεμήσῃ, σχηματίζεται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τὸ γνωστὸν ἀφρόγαλα (καϊμάκι). εἶνε βούτυρον, τὸ ὅποιον, δια βλαφρότερον, ἀνέρχεται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Εἶνε θρεπτικώτατη, εὐπεπτος, θερμόγονος τροφή· ἀρμόζει κυρίως εἰς τοὺς ἀδυνάτους.

Τυρός. Εὰν εἰς τὸ γάλα προστεθῇ πιτύνα ἀπὸ στέμμαχον προβάτου, ἡ τυρίγη παραλαμβάνεσσα καὶ τὸ βούτυρον τοῦ γάλακτος ἀποτελεῖ τὸν τυρόν. Εἶνε θρεπτικώτατη, ἀφθονος εἰς λεύκωμα τροφή. Εἰς 100 γραμ. τυροῦ ὑπάρχει λεύκωμα δσον εἰς 250 γραμ. κρέατος.

ΣΒΔ. Τελεία, θρεπτική, εὐπεπτος τροφή· ἀπορροφῶνται σχεδόν ἐξ

δλοκλήρου, τόσον περισσότερον μάλιστα όσον διλιγώτερον βρασμένα είνε.

Τὸ πρόσφατον ὡδὸν εἶνε διαρανές, δὲν κινεῖται καὶ εἰς διάλυσιν ἀλατος 10ο)ο πίπτει εἰς τὸν πυθμένα. Τὸ παλαιὸν ὡσν, ἐπειδὴ ἀπὸ τοὺς πόρους του ἔξατμιζεται τὸ Ὀδωρ τοῦ λευκώματος, γίνεται ἐλαφρότερον καὶ ἐπιπλέει.

Διατήρησις. Τὸ ὡδὸν ἀλλοιοῦται, διότι ἐκ τῶν πόρων εἰσέρχονται μετὰ τοῦ ἀέρος καὶ μικρόνια. Ωστε δυγάμεθα γὰ διατηρήσωμεν αὐτά, ἐὰν ἀποκλείσωμεν τὴν εἰσόδον τοῦ ἀέρος κλείσοντες τοὺς πόρους, εἴτε ἐπαλείφοντες αὐτὰ μὲ βερνίκιον, κηρόν, εἴτε βυθίζοντες αὐτὰ εἰς ἄλευρον, στάκτην, ἄλας, ἢ τέλος βράζοντες αὐτὰ ἐλαφρῶς, οὕτως ὥστε τὸ περὶ τὸν φλοιὸν λεύκωμα, πηγανύμενον, ἐμποδίζει τὴν εἰσόδον τοῦ ἀέρος.

Ψυτειαὶ τροφαὲ.

Περιέχουσι κυρίως ἀμυλάθεις οὖσας καὶ κατὰ δεύτερον λόγον λευκώματοις εἰδεῖς. Εἶνε πιταχόταται εἰς λιπαράς, ἐὰν ἔξαιρέσωμεν τὰς ἔλασες, τὰ κάρυα καὶ τὰ ἀμύγδαλα. Περιέχουσι πολλὰ ἀλατα. Τοιαῦται είνε:

1) **Δημητρεακά.** Μεταξὺ αὐτῶν πρετένουσαν θέσιν κατέχει ὁ σιτος ἀπὸ τὸν διτονον κυρίως κατακλευάζεται δ ἀρτος.

"**Ἀρτος.** Γνωστὴ ἡ παρασκευὴ αὐτοῦ ἡ ζύμωσις, εἰς τὴν δούσαν τὸν διοδάλλομεν, ἔχει δις σκοτὸν νά καπαστήσῃ αὐτὸν πλέον εὔπεπτον. Ο καλῶς ζυμωμένος καὶ καλῶς φυμένος ἀρτος ἔχει τὴν κόραν χρυσίζουσαν, εἶνε πορώδης καὶ ἐλαστικός, οὕτως ὥστε πιεζόμενος γὰ ἀγαλαμδά· η τὸ ἀρχικὸν σχῆμα, μόλις παύσῃ ἡ πίεσις. Η κόρα εἶνε θρεπτικῶτέρα, διότι περιέχει διλιγώτερον Ὀδωρ, καὶ δ παλαιὸς ἀρτος εὐπεπτότερος τοῦ προσφάτου, διότι ποτίζεται καλύτερον ὑπὸ τοῦ γαστρικοῦ διγροῦ. Υπὸ μορφὴν φρεγανίας εἶνε καταλληλότερος διὰ παιδιὰ καὶ δυσπεπτικούς. Ο μαῦρος ἀρτος, ὁ περιέχων τὰ πίτυρα, εἶνε θρεπτικώτερος, ἀλλὰ πολὺ πλέον δύσπεπτος αὐξάνει τὰς κινήσεις τῶν ἐντέρων, ἐπομένως κατάλληλος διὰ τοὺς καθ' ἔξιν δυσκοιλίους· ἐπίσης καὶ δ σικάλινος.

"**Η βερώμη** εἶνε πολὺ θρεπτική, πλουσία εἰς λεύκωμα καὶ ἀλατα, χρήσιμα εἰς τὸν σχηματισμὸν τοῦ σκελετοῦ δι' δ ἀριστη τροφὴ εἰς πολτὸν μὲ γάλα διὰ τὰ παιδιὰ καὶ μάλιστα τὰ ἔχοντα τάσιν πρὸς τὸν ραχιτισμόν.

Αραβόσιτος. Περιέχει άρκετάς λιπαράς ούσιας και δι' αυτὸ τὸ
δλευρον ἀλλοιασθαι εὐκόλως. Ὁ ἐξ ἀραβοσίτου ἄρτος θρεπτικός, ἀλλὰ
δύσπειτος.

Ορυζα. Ἀριστη τροφή, ἀλλ' ώς συμπλήρωμα μόνον· διότι εἶνε
πτωχοτάτη εἰς λεύκωμα· περιέχει πολὺ ἄμυλον.

2) Θοσπρεα. Τροφὴ πολυτιμοτάτη· εἶνε εἰς λεύκωμα πλουσιω-
στέρκ καὶ ἀπ' αὐτὸ τὸ κρέας· χωρὶς νὰ ἔχῃ τὰς δηλητηριώδεις ούσιας
ἔκειγουν. Τὸ κρέας περιέχει 18 % λεύκωμα· τὰ φασόλια 24 %· τὰ πι-
ζέλια 22 % καὶ ἡ φακῆ 27 %. Ὁ φλοιός, δὲ δποιος περιβάλλει αὐτὰ
ἔξωθεν, εἶνε δύσπεπτος· δι' αὐτὸ προτιμότερον τὰ παιδιά καὶ οἱ εύπα-
θεις τὰ πεπτικὰ ὅργανα νὰ τὰ τρώγουν δπὸ μορφὴν πουρέ. Ἡ φακῆ
περιέχει ἀφθονον σιδηρον, ὃςτε ἔνα πιάτο φακῆ δυγαμώνει πολὺ πε-
ρισσότερον ἢ ἔνα κυτίον καταποτίων Πίγκ, χωρὶς μάλιστα νὰ κουράζῃ
τὸν στόμαχον, δπως ἔκειγα.

Γεδμηλα. Περιέχουσι πολὺ βδωρ καὶ ἐλάχιστα θρεπτικὰ συστα-
τικά. Ἔὰν ηθελε κανεὶς γὰ τραφῇ μόνον μὲ αὐτά, ἔπρεπε νὰ τρώγῃ 10
κοιλὰ τὴν ήμέραν. Εἶνε δμως εὔπεπτα, γόστιμα, παρασκευάζονται κατὰ
πολλοὺς τρόπους, δι' ὃ ἀποτελοῦν ἀναπόσπαστον μέρος τῆς τροφῆς μας.
Διὸ παχαίνουν.

3) Αλκανεκὰ καὶ χορταρικά. Ἐχουν ἐλαχίστην θρεπτικὴν
ἀξίαν· προμηθεύονται δμως εἰς τὸν ὀργανισμὸν τὰ ἀπαραίτητα εἰς αὐτὸν
ἀλλατα. Ἐπειδὴ δὲ ἀφίνουσι πολλὰ δημοπλείματα, αδεξάνουσι τὰς περι-
στατικὰς κινήσεις τῶν ἐντέρων καὶ προλαμβάνουσι τὴν δυσκολιάτητα.
Βοηθοῦσι προσέτι διὰ τῶν ἀλλατῶν τὴν ἔκκρισιν τῷ πεπτικῷ δγρῷ,
ἐπομένως αὐξάνουσι τὴν δρεσίν καὶ ἐντείνουσι τὴν πέψιν.

4) Φεπῶρας. Ἀριστη τροφὴ δι' ολοὺς, ἀρκεῖ γὰ εἶνε ὥριμαι,
Παρέχουσιν εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἀλλατα, δεξά, σάκχαρον, ἐν καιρῷ δμως
ἐπιδημίας καιλισκῶν νοσημάτων εἶνε ἀγάγκη νὰ τὰ τρώγωμεν βρασμένα
δπὸ μορφὴν ἀραιαὶς κομπρόστατας.

Σάκχαρον. Εἶνε θαυμασία θερμογόνος καὶ τονωτικὴ τροφὴ χρη-
σιμωτάτη λέιως κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν.

Φυτεικὴ δέσιετα. Θὰ ἡκούσατε βέβηκα περὶ ἀνθρώπων, οἱ δποιοι
τρέφονται μὲ τροφὰς φυτικὰς καὶ δημοπλείονται φυτοφάγοι. Εἶνε κακόν.
Τὰ ρυτὰ εἶνε πολὺ πτωχὰ εἰς ἀκατώχους ούσιας καὶ διὰ νὰ παρα-
λάβωμεν ἐξ αὐτῶν καὶ μόνον τὸ ἀπατιούμενον ἀκωτὸν πρέπει γὰ φά-
γωμεν μεγάλην ποσότητα, ἡ δποια κουράζει τὰ πεπτικά μας ὅργανα·
τόσον μάλιστα περισσότερον καθ' ζσον τὰ φυτὰ εἶνε πολὺ πλέον

υσκολοχώγιεντα· διότι περιθάλλονται ολα ἀπὸ σκληρὸν περίβλη-
χ, τὸ δόποιον δυσκολεύονται γὰρ διαλύσωσι τὰ πεπτικά μας ὑγρά·
τομένως τὸ μεγαλείτερον μέρος αὐτῶν ἔξερχεται χωρὶς γὰρ πεφθῆ,
ωρὶς γὰρ χρησιμοποιηθῆ ἀπὸ τὸ σῶμα. Ἀντιθέτως αἱ ζωὴκαὶ
οφαὶ πέπτονται καὶ ἀφομοιώνονται εὔκολωτερον· καὶ τοῦτο πολὺ
υσικόν, ἀφοῦ αὗται δμοιάζουσι κατὰ τὴν σύστασιν πολὺ περισσότερον
ρὸς τοὺς ιστοὺς τοῦ σώματός μας, τοὺς δόποιους πρόκειται γὰρ διαθῆ-
ωσιν. Ἐάν τὰ φυτοφάγα ζῷα κατορθώνουν ἐκ μόνου τοῦ φυτικοῦ
όσμου γὰρ προμηθεύωνται χωρὶς καμμίαν βλάβην ολα τὰ ἀπαίτούμενα
ρὸς θρέψιν τοῦ δργανισμοῦ των συστατικά, τοῦτο δρεπεῖται εἰς τὴν
διαιτέραν κατασκευὴν τῶν πεπτικῶν δργάνων, τὰ δόποια ἐπιτρέπουσιν
ήν εἰσαγωγὴν μεγάλων ποσοτήτων τροφῆς. Τὸ μῆκος τῶν πεπτικῶν
ργάνων εἶνε τῶν μὲν φυτοφάγων εἰκοσαπλάσιον τοῦ σώματος, τῶν
ἀρκοφάγων τετραπλάσιον, ἐνῷ τοῦ ἀνθρώπου ἑννεαπλάσιον. Ὅστε καὶ
ὰ πεπτικά του δργανα, ως καὶ οἱ δόποις αὐτοῦ, μαρτυροῦσιν διτὶ ή
χριστούσα εἰς τὸν ἀνθρωπὸν διαιταί εἶνε ή μικτή. Ἀνθρωποι τρεφό-
ενοι ἀποκλειστικῶς μὲ φυτὰ θυτεροῦσιν εἰς δύναμιν καὶ ίκανότητα
ρὸς ἔργασίαν, ὅγειαν καὶ εἶνε ἐκτεθεμένοι πολὺ περισσότερον εἰς ολα
ὰ νοσήματα.

Μεικτὴ δίαιτα. Εἶνε ή μόνη ἀριστούσα εἰς τὸν ἀνθρωπὸν.
Η καλὴ μικτὴ εἶνε ἐκείνη, καθ' ἣν τὸ 1)3 τοῦ ἀπαίτουμένου λευκώ-
ιατος λαβιδάνεται ἐκ ζωὴῶν τροφῶν καὶ τὰ ὑπόλειπα 2)3 ἐκ φυτι-
ῶν καὶ τοιοῦτον περιέχεται, ως εἴπομεν, ἀφθονώτατον εἰς τὰ ὅσπρια,
καὶ κατὰ δεύτερον λόγον εἰς τὸν ὄρτον. Ζωὴκὸν λεύκωμα προμηθευό-
μεθα ἐκ τοῦ κρέατος, γάλακτος, φῶν, τυροῦ, ζιχθύων.

III ἐΨΕΙΣ ΤΡΟΦῶΝ.

Σκοπὸς τῆς πέφεως εἶνε ή μέταβολὴ τῶν τροφῶν εἰς οὖσας, αἱ
δηποῖαι δύνανται γὰρ ἀπορροφηθῶσιν ἀπὸ τὰ δργανα τῆς ἀπορροφήσεως
λάχνας καὶ χυλοφόρα ἀγγεία) καὶ δι' αὐτῶν γὰρ μεταβιβασθῶσιν εἰς τὸ
οἷμα. Τὸ δόωρ καὶ τὸ σάκχαρον δὲν ἔχουν ἀνάγκην γὰρ πεφθοῦν μετα-
βιβισθανται κατ' εὐθείαν, χωρὶς γὰρ μοστῶσι καμμίαν μετατρεπήν, διὰ
τῶν ἀπορροφητικῶν ἀγγείων εἰς τὸ αἷμα. Ἐνῷ τὸ ἀμυλον, ως ἀμυλον
εἶνε ἀδύνατον γὰρ διέλθῃ τὰ ἀπορροφητικὰ δργανα, ἐὰν δὲν ἀλλάξῃ
μορφήν, ἐὰν δὲν μετατραπῇ προηγουμένως εἰς σάκχαρον, τὸ δόποιον γί-
νεται μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ σιέλου καὶ τοῦ παγκρεατικοῦ ὑγροῦ. Τὸ

λεύκωμα πέπιεται, μεταβάλλεται δηλαδή εἰς εὐαπορρόφητον οὐσίαν ἐπιδράσει τοῦ γαστρικοῦ καὶ ἔντερικοῦ ὑγροῦ, τὰ δὲ λίπη μὲ τὴ βοήθειαν τῆς χολῆς, τῆς ἐκκριγομένης ὑπὸ τοῦ ἡπατοῦ, γῆτις μεταβάλλεται εἰς εἶδος σάπωνος· διότι τὸ λίπος μόνον ὡς σάπων δύναται διέλθῃ τὰ λεπτότατα ἀπορροφητικά ὅργανα.

‘Η ἵκαγότης πρὸς ἀπορρόφησιν τῶν τροφῶν διαφέρει ἀπὸ ἄτομος εἰς ἄτομον· τοιςυτοτρόπως ἔχηγεται πῶς ἐκ δύο ἀνθρώπων, οἱ ὁποιοὶ ζῶσιν ὑπὸ τοὺς αὐτοὺς ὅρους καὶ τρέφονται κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον, ἔνας δύναται γὰρ εἶναι παχὺς καὶ δὲ ἀλλος ἀδύνατος· διότι ἡ θρέψις δὲ ἔχει σχέσιν μὲ τὸ ποσόν τῶν εἰσαγομένων τροφῶν, ἀλλὰ μὲ τὸ ποσόν τῶν ἀπορροφουμένων.

‘Η πεπτικότης τῶν τροφῶν ἔξαρταται προσέτι ἀπὸ πλειστους ὅρους ἐκ τῶν δοποίων εἰς χυριώτεροι εἶναι οἱ ἔχηται:

1) **Ορεξίς.** Εἶναι αἰτιθῆμα τὸ δοποῖον αἰσθανόμεθα, διαν τὸ αἷμα δὲγ περιέχει πλέον ἀρκετὰ διλικὰ διὰ τὴν καθαίνειν καὶ τὴν διατήρησιν τοῦ σώματος. Φαίνεται ὅτι διάρκουν εἰς τὰ αἰμοφόρα ἀγγεῖα μερικὴ νεύρων, εἶδος τηλεγραφικῶν συρμάτων, τὰ δοποῖα μᾶς εἰδοποιοῦν περὶ τῆς καταστάσεως τοῦ αἵματος. Εἶναι δηλαδὴ ἡ ὅρεξίς ἔνα τηλεγράφημα τὸ δοποῖον μᾶς σιέλλει δὲ ὅργανοισμάς μας διὰ νὰ μᾶς εἰδοποιήσῃ ὅτι αἱ τροφαὶ εὑρίσκονται ἐν τῷ τελειοῦσθαι καὶ ἀνάγκη νὰ τοῦ προμηθεύσῃ σωμεν νέας τοιαύτας· ἡ πειναὶ εἶναι ἐπειγόν τηλεγράφημα· δὲ στόμαχος ἀπλοῦς παραλήπτης τοῦ τηλεγραφήματος. ‘Η πειναὶ μὲ ἄλλους λόγους ἔχει τὴν ἀρχήν της εἰς ὅλον μᾶς τὸ σῶμα, εἰς δλα μᾶς τὰ κύτταρα καὶ δχι εἰς τὴν κενότητα τοῦ στομάχου· ἀρκετὸν γὰρ εἰσαγάγωμεν θρεπτικὰ στοιχεῖα κατ’ εὐθεῖαν εἰς τὸ αἷμα διὰ γὰρ καταπαύσῃ ἐγιελῶς τὸ αἰσθημα τῆς πειναῆς.

‘Η ὅρεξίς καὶ ἡ πειναὶ συντελοῦσιν εἰς τὴν καλήν πέψιν τῶν τροφῶν· δπως ἡ ἔντηρα καὶ διψασμένη γῇ ἀπορροφᾷ ταχύτατα τὸ χυνόμενον ἐπ’ αὐτῆς ὅδωρ, τὸ ἴδιον καὶ δὲ πεινασμένος· ἀπορροφᾷ ταχύτατα ἀπὸ τὴν κάθε τροφὴν πολὺ περισσότερα θρεπτικὰ συστατικὰ ἢ δὲ χορτασμένος, εἰς τὸν δοποῖον αἱ τροφαὶ λιμνάζουν χωρίς ν’ ἀπορροφῶνται, δπως τὸ ὅδωρ εἰς τὴν καλοποιησμένην γῆν. Τὸ καλύτερον ἐπομένως χωνευτικὸν εἶναι ἡ ἐργασία, αἱ ἀσκήσεις εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, αἱ δοποῖαι φέρουν τὸ ἀληθινὸν αἰσθημα τῆς ὅρεξεως.

2) **Μάσησις.** Ο Γλάδστων ἔκαυχάτο ὅτι τὴν καλήν του δγείαν ὥφειλεν εἰς τὴν καλήν του μάσησιν. Καὶ δὲν είχεν ἀδικον. ‘Η συγγενεστέρα αἰτία τῆς δυσπεψίας εἶναι ὅτι εἰς ἀνθρωποι τρώγουν πολὺ βια-

τικά δροῦνται εἰς τὸ γὰρ δαγκάνωσι καὶ γὰρ καταπίνωσιν καὶ ἀποτέλεσμα αὐτοῦ δυσπεψία, ἀποσυνθέσεις ἐντερικαί, αὐτοδηλητηρίασις; τις εἶναι αἰτία τῆς γευρασθενείας, τοῦ ἀρθρίτισμοῦ καὶ τῆς ἀρτηριοκληρώσεως. Ποιος δὲν ἔννοει διτὶ ἡ καλομασημένη τροφή, εἰσερχόνης ώς πολτὸς εἰς τὸν στόμαχον, πέπτεται πολὺ εὐχολώτερα παρὰ τὰ σγάλα τεμάχια αὐτῆς; Οἱ δύνατες εύρεσκονται εἰς τὸ στόμα: ἐπομένης διστόμαχος δὲν δύναται γὰρ ἀναπληρώσῃ τὴν ἔργασίαν τοῦ στόματος καὶ τῶν δύνατων. Όσον πλέον παρατεταμένη ἡ μάσησις, τόσον καλύζερον, ἐκτὸς τῶν ἄλλων καὶ διότι, ἐφ' ὅσον μασῶμεν ἐκκρίνεται ὁ σίεσις, τόσον χρήσιμος εἰς τὴν πέψιν τῶν ἀμυλωδῶν τροφῶν. Μὲ τὴν ακήγη μάσησιν ὅχι μάνον τὴν δυγείαν μας βλάπτομεν, ἀλλὰ καὶ τὸ αλάντινον μας, διότι ἀναγκαῖό μεθι τὸ τρώγωμεν περισσότερον, ἀφοῦ λάχιστον μέρος τῆς μὴ μασωμένης τροφῆς ἀπορροφᾶται. Ὅλοι οἱ οιλυφαγάδες καταπίνουν, δὲν μασοῦν· δλοι οἱ ἐκατονταύτηδες μασοῦν οὐδὲ καλά. Δι' αὐτὸν ἡ παρουσία δυγιῶν δύναται δρας ἀπαραίτησις τῆς καλῆς δυγείας καὶ τῆς πολυζωΐας. Ἀλλὰ περὶ αὐτῶν εἰς ἄλλο εφάλαιον.

3) *Ταντοποίησις ὠρῶν φαγητοῦ.* Πρέπει γὰρ τρώγωμεν εἰς ώριμένας ώρας· διότι οἱ ἀδένες συνηθίζουν νὰ ἐκκρίνωσιν εἰς ὠρισμένα ρούικα διαστήματα. Εάν τὰ γεύματα εἶναι πολὺ πλησίον, οἱ ἀδένες εἰς ἔχουν τὸν ἀπαιτούμενον χρόνον ἀναπαύσιας. Εάν εἰς ἀπομεμαρτυρισμένα, ἡ ποσότης τῆς εἰσαγομένης τροφῆς εἴνει μεγάλη καὶ ἡ ἀπαιτούμενη ἔργασία διπερβολική· ἐπομένως διστόμαχος διευρύνεται. Τὰ εύματα πρέπει γὰρ εἶναι 5 εἰς τὰ παιδία, 4 εἰς τοὺς ἐνηλίκους, 3 εἰς θεύς ωρίμους καὶ 2 εἰς τοὺς γέροντας.

4) *Μετὰ τὸ φαγητόν.* Ἀπαγορεύονται αἱ βίαιοι κινήσεις, διότι ατὰ τὴν πέψιν πρέπει μεγάλη ποσότης αἷματος γὰρ προστρέξῃ εἰς τὸν στόμαχον καὶ τὰ πεπτικὰ ἐν γένει ὅργανα, διπέρας δύσης εἰς τοὺς ἀδένας καὶ ἀπαιτούμενα διλικὰ πρὸς σχηματισμὸν τῶν πεπτικῶν δύγραν. Εὖν οι πόδιν κατὰ τὴν ώραν τῆς πέψεως περισπάσωμεν τὸ αἷμα διουδήποτε λλοι, ἐπέρχεται δυσπεψία. Εκ τούτου ἔπειται διτὶ ἀπαγορεύεται κατὰ τὴν πέψιν διπολαδήποτε ἔντονος ἔργασία, εἴτε σωματικὴ εἴτε πνευματική· διότι σωματικὴ μὲν ἔργασία καλεῖ τὸ αἷμα εἰς τοὺς μῆρας, πνευματικὴ δὲ εἰς τὸν ἔγκεφαλον. Θὰ ἀποφεύγωμεν ποδόδλουτρον, λουτρὸν αλάσσης, ώς καὶ τὴν ψυχὴν διότι τὸ φῦχος φέρει τὸ αἷμα εἰς τὸ θέρμα· ώς καὶ θάνατος παρετηρήθη εἰς διοθληθέντας εὐθύς μετὰ τὸ αγητὸν εἰς βιαίκας κινήσεις ἡ λουτρὸν θαλάσσης. Ἀλλὰ καὶ ὁ υπνος

Δέν ἐπιτρέπεται· διάτι κατ' αὐτὸν θλαι αἱ λειτουργίαι ἐπιβραδύονται
ἔπομένως καὶ η̄ πέψις.

ΚΑΦΑΛΑΙΟΝ ΤΡΙΤΟΝ

Θένοπνευματώδη ποτά.

"Ἔχουν λεχθῆ καὶ γραφῆ τόσα πολλὰ ὑπὲρ καὶ κατὰ τοῦ οἰγοπνεύματος, ώστε σχεδὸν κανεὶς πλέον δὲν γνωρίζει ποῦ εὑρίσκεται ἡ ἀλήθεια. Διαφωνία δμως ὑπάρχει, δσον ἀφορᾶ τὴν χρῆσιν τοῦ οἰγοπνεύματος· διὰ τὴν κατάχρησιν θλαι πέρα πέρα εὑρίσκονται σύμφωνοι, εἰνε μία ἀπὸ τὰς μεγαλυτέρας πληγὰς τῆς σημερινῆς κοινωνίας. "Αἴδησμεν λοιπὸν τὸ λέγουν οἱ διάφοροι σοφοί.

Κατὰ τοὺς μὲν τὸ οἰνόπνευμα εἰνε τροφή, δπως τὸ λίπος καὶ τὸ σάκχαρον· κατόμενον παράγει ἔργασίαν καὶ θερμότητα, ἔξοικονομεῖ δὲ τὴν ἄλλην τροφήν. Καθώρισαν μάλιστα καὶ τὸ πασὸν τὸ δυνάμενον νὰ ληφθῇ χωρὶς καρμίλαν ἐνόχλησιν: 1 γραμ. οἰγοπνεύματος διὰ κάθε χιλιόρχιμον βάρους ἀνθρώπου. Εἰνε ἡ ἀναστέρα δόσις, τὴν ὅποιαν δὲ πρέπει γὰ διπερθῆ διέτι τὸ περιπλέον δὲν μεταβάλλεται πλέον εἰς θεομότητα καὶ ἔργασίαν, ἀλλὰ προσκολλᾶται εἰς τὰ κυττάρα, ίδιως εἰς τα νευρικά, δηλητηριάζει καὶ ἐπομένως ἐλαττώνει τὴν λειτουργίαν θλωτῶν δργάνων. Αὐτὰ λέγουν οἱ διπερκαστισταὶ τοῦ οἰγοπνεύματος· ἀκούσωμεν τῷρα καὶ τοὺς κάτηγόρους.

Κατ' αὐτὸὺς τὸ οἰνόπνευμα πινόμενον φέρει εἰς τὴν ἀρχὴν διέγερσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ θλωτῶν λειτουργιῶν. Αἱ κινήσεις τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμάτων, ἡ πρὸς ἔργασίαν ἵκανότης τῶν μυῶν, καὶ ἡ πνευματική, εἰς τὴν ἀρχὴν αὐδῆσαν, ἀλλ' ἔπειτα πλήπουν κάτωθεν τοῦ φισιολογικοῦ. Εἰς τὴν προσωρινὴν ταύτην διέγερσιν δρεπλεται γενικὴ γνώμη διὰ τὸ οἰγόπνευμα διῆσι δυγάμεις, διὰ εἰνε τονωτικόν· Ἐνεργεῖ, οὕτως εἰπεῖν, δπως τὰ κτυπήματα τῆς μάστιγος ἐπὶ τοῦ ἵππου· κτυπῶντες αὐτὸν τὸν διεγείρομεν καὶ τρέχει, χωρὶς δμως γὰ τοῦ διδησμεν δυγάμεις. Ἐάν θέλωμεν γὰ ἔργαζηται καλά, πρέπει γὰ τὸν τρέφωμεν καὶ τὸν περιποιώμεθα, καὶ τάτε δὲν θὰ ἔχωμεν ἀνάγκην γὰ τὸν δθῶμεν μὲ τὴν μάστιγα. Τὸ ἴδιον συμβαίνει καὶ μὲ τὸν ἀνθρωπον/ δταν τρέφηται καὶ διαιτᾶται καλῶς, δὲν ἔχει ἀνάγκην διεγερτικῶν. Τὴν

σοσωριγήν του αύτην διεγερτικήν ένέργειαν ἐπιτρέπεται νὰ χρησιμο-
ωιώμεν μάνον εἰς προσωριάς καταπτώσεις σοδαρῶν δσθεγειῶν. Εἶνε
ἐξ ἀλλούς λόγους τὸ οἰνόπνευμα φάρμακον διεγερτικὸν καὶ ως τοιοῦτο
ρέπει νὰ τὸ μεταχειρίζωνται μάνον οἱ ἄρρωστοι, ὅχι δμως καὶ οἱ
γιεῖς.

Καὶ ταῦτα μὲν λέγουσιν οἱ σοφοί. Ἡμεῖς δμως χώρις νὰ ταχθῶμεν
ποκλειστικῶς μὲ τὴν γνώμην εὔτε τῶν μὲν εὔτε τῶν δέ, ἀλλ ἐντελῶς
νεξάρτητοι ἔξεταζοντες τὰ διάφορα οἰνοπνευματώδη ποτά, θὰ γνω-
σωμεν πολον, πόσον, καὶ πότε ἐπιτρέπεται νὰ πίνωμεν ἢ δχι.

Οἶνος. Εἶνε τὸ προϊὸν τῆς ζυμώσεως τοῦ χυμοῦ τῶν σταφυλῶν
ἢ σάκχαρον, ὑπὸ τὴν ἐπιδρασιν ἰδιαιτέρου μικροβίου, τοῦ σακχαρομύ-
ητοῦ, τὸ δποῖον εὑρίσκεται πάντοτε εἰς τὸν φλοιὸν τῆς σταφυλῆς,
ποσυτίθεται καὶ παράγει ἀφ' ἐνδέ μὲν οἰνόπνευμα, ἀφ' ἐτέρου δὲ
υθρακικὸν δξύ, τὸ δποῖον ἐκφεύγει. Ἐὰν κατὰ τὴν ζύμωσιν παρ-
είνουν τὰ στέμφυλα καὶ οἱ πυρῆνες, παράγεται δ ἔρυθρος οἶνος, δ
πολος περιέχει χρωστικήν καὶ ταννίνην, ως ἐκ τῆς δποίας εἶνε στυ-
τικός. Ἐὰν δμως πρὸ τῆς ζυμώσεως ἀφαιρεθῶσι πάντα ταῦτα, παρά-
εται δ λευκὸς οἶνος, δστις ἀντιθέτως αὐξάνει τὰς κινήσεις τῶν
υτέρων.

Γλυκεῖς οἶνοι παράγονται εἴτε διὰ ζυμώσεως γλεύκους, τὸ δποῖον
εριέχει μεγάλας ποσότητας σακχάρεως, εἴτε διὰ διακοπῆς τῆς ζυμώ-
σεως τῇ προσθήκῃ οἰνοπνεύματος.

Καὶ τοῦτο συμβαίνει διότι τὸ οἰνόπνευμα, ως ἀντισηπτικόν, δταν
περδῆ δρισμένην ἀναλογίαν, ἀναστέλλει τὴν ζύμωσιν. Ὁ ρητινίτης
χράγεται τῇ προσθήκῃ ρητίνης, ἡ δποία ἀφ' ἐνδέ μὲν καθίστᾳ τὸν
την διαφανῆ, ἀφ' ἐτέρου δὲ προλαμβάνει τὴν ἀποσύνθεσιν.

Ο οἶνος περιέχει οἰνόπνευμα 6—25%, σάκχαρον, γλυκερίγην,
ταννίνην, δξέα, ἀλατα κτλ. Οι ἀερισμοὶ καὶ ἀφρίζοντες (καμπανίτης
τλ.) περιέχουν ἀρθρίονον ἀνθρακικὸν δξό.

Χρῆσις οἶνου. Ο οἶνος βέβαια δὲν εἶνε ἀπαραίτητος εἰς τὴν δγείαν
αῦ ἀνθρώπου, δπως ἀποδεικνύουν οἱ Μουσουλμᾶνει, εἰς ἐκ τῶν δγιε-
τέρων λαῶν, οἱ δπόλοι ἀπέχουσι τελείως τῶν οἰνοπνευματωδῶν, ως
καὶ πλειστοι ἔχοντούτηδες φανατικοὶ ὑδροπόται. Καὶ ἡ θρεπτικὴ
τοῦ δξία, ἡ ἀληθεύη, δύναται ἀξιόλογα ν' ἀντικατασταθῆ μὲ σάκ-
χαριν, τῆς δποίας 8—10 καραμέλλαι παράγουσι τόσην θερμότητα καὶ
ργασίαν, δσην 1 χιλιογρ. οἶνου. Ἐξ ἀλλού εἶνε γνωστὸν δτι τοῦ οἶνου

Έκαμπναν χρήσιν καὶ αὐτοῖς οἱ ἀρχαῖοι, χωρὶς νὰ παραβλαφθῇ καθόλος ἡ σωματικὴ καὶ πνευματικὴ τῶν εὐεξία. Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἄνθρωπος δὲ πίνει μόνον κατ' ἀγάρκην, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ εὐχαρίστησιν, καὶ διὰ τῆς εὐχαρίστησιν του δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ τοῦ ἀταγορευθῇ δολος. Ἐδώ κανεὶς προτιμήσῃ ως τροφὴν μίαν δικαίαν οἰνού ἀπὸ ἕνα τεμάχιον κρέατος, τυροῦ, ἢ ἔνα πιάτο φακῆς, κάμνει μεγάλην ἀνοησίαν· διότι τὸ οὐκόπνευμα τόν διεγείρει ἀλλὰ δὲν τὸν τρέψει. Ἀλλ' ἐὰν ἔχῃ ἀρκετὰ χρηματα διὰ νὰ προμηθευθῇ καὶ τὰ δύο, δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ ἐμποδισθῇ νὰ πίνῃ ἔνα ποτὸν τόσον εὐχάριστον, ἀρκετὸν νὰ είναι ἀγγιδόν ἐκ σταφυλῆς καὶ νοθευμένον, καὶ νὰ τὸ πίνῃ ἐν μέτρῳ καὶ εἰς λογικάς ώρας, τοῦ ψρᾶς τοῦ γεύματος. Περὶ τοῦ ἐπιτρεπομένου ποσοῦ ἀδύνατον νὰ διασωμεν τῷρισμένην ἀπάντησιν. Γενικῶς τὰ παιδιά κάτωθεν τῶν 15 ἐτῶν καθόλους αἱ γυναικεῖς δλιγάντερον τοῦ ἀνδρός· ἀ διάγων κιθίστικὸν βίον δλιγάντερον τοῦ ἐργαζομένου· κατὰ τὸ θέρος δλιγάντερον ἡ κατὰ τὸ χειμώνα. Ἡ δέσις 1/2 δικαῖ τὴν ἡμέραν πρέπει γὰρ εἶναι τὸ ἀνάγτερον.

Ζυθος. Εἶναι ἀφέψημα κριθῆς, εἰς τὸ δόπιον προσθέτουσιν ὡς εὐστόμαχον τὸν λυκίσκον, πικρὸν φυτικὴν οὐσίαν· περιέχει δλιγάντερον οὐνόπνευμα ἡ δολος (3—5%) καὶ περισσότερα θριπτικὰ συστατικά. Εἰς ἐν λίτρων ζύθου ὑπάρχουσι λευκοματοειδεῖς οὐσίαι δεσμοί εἰς 12 γρ. γάλακτος· εἰς μικρὰς δόσεις δὲν βλάπτει. Υπέρμετρος δμως πόση φέρει διαστολὴν τοῦ στομάχου, παχυσαρκίαν καὶ διαβήτην. Οδηγεῖ καὶ εἰς τὸν ἀλκοολισμόν.

Πητά. Οἰοτινευματιώδη ποτά, πλούσια εἰς οἰνόπνευμα, εἰν τὸ κονιάκ, τὸ ροῦμι, ἡ μαστίχα, τὸ σῦσο, τὸ ούζικι, τὸ ἀψέντι καὶ πλαγής ἀλλων, τὰ ὅποια περιέχουσι 40%—70% οἰνόπνευμα. Ἀλλοτε παρήγοντο μόνον ἐκ σταφυλῆς, ηδη δμως ἀπὸ διαφόρους ἀλλας οὐσίας ἀπὸ τευτλα, κεράσια, δαμάσκηνα, ἡ καὶ ἀπὸ ἀμυλώδεις, δημητριακούς καρπούς, γεώμηλα, ὅρυζαν κτλ. καὶ δῶς ἐκ τούτου περιέχουσι πλεισταῖς ἀκαρθασίας καὶ θηλητηριώδεις οὐσίας. Βλάπτουσιν δλα πάρα πολύ, διότι περιέχουσι πολὺ οἰνόπνευμα· βλάπτουσι διότι γαθεύονται μὲ τεχνητὸ σπίρτα· β) ἀπτουσι διότι ἀρωματιζονται μὲ διάφορα αιθέρια ἔλαια τεχνητά καὶ δηλητηριώδη· βλάπτουσι διότι χρωματιζονται μὲ οὐσίας λιλας ἐπιβλαβείς. Βλάπτουσιν ὀπωσδήποτε καὶ διποτεδήποτε πινόμενα, ἀλλὰ πολὺ περισσότερον ως δρεπτικά, μὲ κενόν τὸν στόμαχον. Καὶ δμως ἡ δρεπτικὴ αὐτῶν ἐέργεια εἶγε φαίνομενική· πρόκειται περὶ ἀπλοῦ ἐρεθισμοῦ τοῦ πυκνοῦ αὐτοῦ οἰνόπνευματώδους ποτοῦ, ἐπὶ τῇ; λεπτοτάτη;

μεράνης τεσ στομάχου, τὴν ὅποιαν ἐπὶ τέλους καταστρέφουν· ὥστε περίφημα αὐτὰ δρεκτικὰ ἔχουσιν ὡς ἀποτέλεσμα ὅχι ν' ἀνοίγωσιν ὅρεξιν, ἀλλὰ νὰ τὴν κλείωσι διὰ παντός· ἔνα κονιάκη ἢ ἔνα οῦζονύμενα πρὸ τοῦ φαγητοῦ, μεσημβρίαν καὶ ἑσπέραν βλάπτουσι πολὺ ρισσάτερον καὶ δῆγηασιν ἀσφαλέστερον εἰς τὸν ἀλκοολισμὸν ἢ δύο ἀδεῖς οἶνου καὶ ζύθου.

Ἀλκοολισμός. Ὁξὺς ἀλκοολισμὸς ἡ μέθη. Μεγάλαι δόσεις· ἀπαξ λαμβανόμεναι φέρουσι τὴν γνωστὴν δηλητηρίασιν, τὴν μέθην. λειτοτοι βαθμοὶ διπάρχουσιν, ἀπὸ τὴν ἀπλῆν διέγερσιν μέχρι τοῦ θατοῦ. Τὸ εἶδος τῆς μέθης ἔξαρταται ἀπὸ τὸ ποσὸν καὶ ποιὸν τοῦ ποτοῦ, λὰ καὶ ἀπὸ τὴν κρᾶσιν τοῦ πίνοντος. Φαιδροτέρα εἶναι ἡ μέθη ἐξ γοῦ οἴγου. Μὲ τὴν συνήθειαν ἡ ἀπαιτουμένη πρὸς μέθην ποσότης ξέπλευτη εἶναι μάλιστα δυνατὸν νὰ μὴ ἔρχηται πλέον· αὐτὸ διμως δὲν ποδίζει τὸ οἰνόπνευμα νὰ ἔξακολουθῇ τὸ καταστρεπτικόν του ἔργον οὐ γὰρ ὀδηγῇ εἰς τὸν χρόνιον ἀλκοολισμόν, διποιος εἶναι πληγὴ ως νέα· οἱ ἀρχαῖοι δὲν ἔγνώριζον ἡ τὴν μέθην, διότι δὲν ἔπινον ἡ νον ἀγνῶν ἐκ σταφυλῆς. Ἡ μέθη δὲν εἶναι ὑποχρεωτικὸν στάδιον τοῦ ἀλκοολισμοῦ· έσοι βέβαια μεθοῦν συχνὰ γίνονται εἰς τὸ τέλος ἀλκοολικοὶ· ἀλλ' εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ κανεὶς τοιοῦτος χωρίς νὰ μεθύσῃ οὐτέ· καὶ αὐτὸς δὲν καθιδρύεται διπούλως, χωρὶς νὰ τὸν προειδοποιήσῃ ἔγκαλρως· προφυλαχθῆ καὶ νὰ ἀποφύγῃ τὸ κακόν. Αἱ μικραὶ δηλ. αὐταὶ καμμιεριναὶ δόσεις, χωρὶς καμμιλαν φαινομενικὴν διαταραχὴν, ποτίζουν ίγον κατ' δλίγον τὰ κύτταρα τοῦ ὄργανισμοῦ, τὰ καταστρέφουν καὶ ἕρουν βαθυτάτας βλάβας εἰς ὅλα μας τὰ ὄργανα· έταν αἱ βλάβαι διποπέσουν εἰς τὴν ἀντιληψίην μας εἶναι πλέον ἀργά. Εἶναι ἀνεκνόθωτοι. Κανέν, ἀπολύτως κανέν ὄργανον, δὲν διαφεύγει τὴν καταρρεφήν:

Πεπτικὰ ὄργανα. Ἀνορεξία· καθυσις εἰς τὸν στόμαχον, δυσπεψία. Μετοὶ πρωΐνοι, διάρροια.

Ηπαρ. Υπεραιμία, κίρρωσις αὐτοῦ, ὕδρωψ ἀσκίτης.

Νεφροί. Λευκωματουρία, νεφρίτις.

Κυκλοφορία. Υπερτροφία καὶ διπερλιπωσίς τῆς καρδίας, ἐξ οὗ γκοπή· ἀρτηριοσκλήρωσις, ἐξ οὗ συμφορήσεις καὶ ἀποπληξία.

Αισθητήρια. Ορασίς καὶ ἀκοή ἀμβλύνονται εἰς μέγαν βαθμόν.

Δέρμα. Ερυθρότης καὶ ἔξοδησις τῆς οινός, ὡς καὶ διάφορα ἔξαντατα.

Νευρικόν σύστημα. Ἐχει τάς μεγαλειτέρας ἀλλοιώσεις ἀπὸ ἀπὸ διέγερσιν μέχρι τοῦ πλέον μανιώδους παραληγήματος.

Μὲ τοιωτον ἔκφυλισμένον δργανισμὸν δ καθεὶς ἐγγοεῖ ὅτι δ ἀλκολικὸς εἶνε ἡ πρόχειρος λεια δλων τῶν νοσημάτων καὶ ιδιαιτέρως τ φθίσεως ἀλλὰ καὶ τὸ ἐλαφρότερον γάστρικον εἰς τὸν ἀλκοολικὸν λαμβάν μορφὴν σοθαράν. Ἰδού διατὶ ἡ γενικὴ θνητιμότης εἶνε μεγαλειτέρα ε τὰ ἔξοδεύοντα περισσότερον οινόπνευμα κράτη. Ἡ αὐτὴ σχέσις ὑπάρχ μεταξὺ τοῦ καταναλισκομένου οινοπνεύματος καὶ τῶν φθισικῶν, τρε λῶν, ἐγκληματιῶν, ως καὶ τῶν ἐπαιτῶν μιᾶς χώρας. Διότι τὸ οἰν πνεῦμα καταστρέφει ὅχι μόνον τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ πνεῦμα καὶ τ φυχήν. Μὲ ἀλλούς λόγους δ ἀλκοολισμὸς εἶνε ὁ μεγαλειτέρος προμ θευτῆς τῶν νοσοκομείων, νεγροταφείων, φρεγοκομείων καὶ φυλακῶν. Κατὰ στατιστικὴν 75 %, τῶν φρεγοπαθῶν εἶνε ἀλκοολικός.

Ο ἀλκοολικὸς δὲν βλάπτει μόνον τὸν ἔχυτόν του, ἀλλὰ καὶ τὴν σκογένειάν του, τὴν διοταν δῦνηγει εἰς πλήρη καταστροφὴν καὶ ἀπ σύνθεσιν. Διότι σύρει δηλων του παιδία καχεκτικά, ἀτροφικά, διστερικ ἐπιληπτικά, διποφήρια διὰ τὴν φθίσιν, τὴν τρέλλαν, τὸ ἐγκλημα.

Ἐάν λοιπὸν λάδωμεν δπ' ὅψιν τὴν μεγάλην καταστροφὴν, τὴ δποταν προξεγει δ ἀλκοολισμός, ἀποκτηγώνων τὸ ἀτομόν, ἀποσυνθέτω τὴν οἰκογένειαν, διαφθείρων τὸν χαρακτῆρα τοῦ λαοῦ, ἐλαττώνων τὴν ζωτικότητα τῆς φυλῆς, σπαταλῶν τὴν ἔθνικὴν περιουσίαν, ἀφαιρῶν χειρας ἀπὸ τὴν παραγωγικὴν ἐργασίαν, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὴν διπεράσπ σιν τῆς πατρίδος, ἐάν, λέγω, λάδωμεν δπ' ὅψιν πάντα ταῦτα, θὰ ἐννοη σωμεν πόσον ἀστείον, πόσον γελοῖον εἰνε νὰ συζητῆται ἡ θρεπτικ ἀξία τοῦ οινοπνεύματος καὶ νὰ εὑρίσκη διπερασπιστά, δ μεγαλύτερος αὐτὸς καταστροφεύεις τοῦ ἀνθρωπίου γένους.

Αντιαλκοολικὸς ἀγών. Η κοινωνικὴ καταστροφὴ ἡ ἐκ τα ἀλκοολισμοῦ, είλκυσε τὴν προσοχὴν τῶν ἐνδικφερομένων νὰ προλάδωσ τὸν ἔκφυλισμόν. Εἰς τὰ κράτη κυρίως, εἰς τὰ δποτα δ ἀλκοολισμὸν ἐλασθ διαστάσεις ἐπιφέρουσ, ἐλήφθησαν μέτρα περιοριστικὰ τοῦ κκοῦ

Εἰς τὴν Ἑλλάδα δ ἀλκοολισμὸς εἶνε περισσότερον διαδεδομένο ἀφ' ὅτι πιστεύεται κυρίως δ ὑπουλος ἀλκοολισμός, δ παραγάμενος ως εἴπομεν, ἐκ τῆς καθημερινῆς πόσεως λιχυρῶν δηλητηριωδῶν ποτῶν. Εἰς τὴν Μακεδονίαν καὶ μάλιστα τὴν Θεσσαλίαν τὸ τσίπουρο, εἰς τὴν Κ. ἡ τσικουνδιά, εἰς τὰς γήσους ἡ μαστίχα, καὶ εἰς δλας ἐν γένε τὰς χώρας τὸ διάφορα λικέρ, προξεγούσιν ὅχι μικρὰς καταστροφάς. Ναὶ μὲν δὲν εὑρίσκομεθα εἰς δ σημείου ἔφθασσαν ἀλλὰ ἔθνη ἀλλὰ εἰν

τάχα καμμία ἀνάγκη νὰ φθάσωμεν ἐκεῖ; Ἐφοῦ ἀλλως τε γνωρίζομεν ποῦ βιδήζομεν, διατὶ νὰ μὴ ἐπωφεληθῶμεν τῶν παθημάτων, ἀλλὰ καὶ τῶν τόσων ἀποτελεσματικῶν μέσων τῶν ἀλλων χωρῶν; Εἶναι καθῆκον κάθε φωτισμένου πολίτου, κάθε ἀνεπτυγμένης γυναικός νὰ κηρύξῃ ὅμειλικτον πόλεμον πρὸς δλα τὰ ποτά, τὰ ὄποια πίγονται μὲ μικρὸν ποτήριον· διότι δποιονδήποτε ἀρωμα, χρῶμα ἢ δνομα φέρουν, ἔνα καὶ τὸν αὐτὸν τίτλον ἀξίζουν· τὸν τίτλον : **δηλητήριον.**

Αἱ γυναικεῖς πρέπει ἰδιαιτέρως νὰ λάδωσιν ἴνεργὸν μέρος εἰς τὸν ἀντιαλκοολικὸν ἀγῶνα. Ἀντὶ νὰ θεωρῶσιν ὡς χειραφέτησιν νὰ συναγωγήζωνται πρὸς τοὺς ἄνδρας εἰς τὰς ἀνθυγιεινὰς τῶν ἔξεις, ἀντὶ νὰ καθιερώνωσιν ὡς μόδαν ἢ τίτλον διακρίσεως τὸ νὰ κατεβάζουν τὸ δραστηριώτερον τῶν ποτῶν χωρὶς τὸν παραμικρότερον μορφασμόν, ἀς ἀποφασίσωσι νὰ τοὺς συναγωνισθῶσι μόνον εἰς τοὺς εὔγενες τῶν ἀγῶνας, δπως εἶνε δ ἀντιαλκοολικὸς καὶ πᾶς δστις ἔχει ὡς σκοπὸν τὴν δημιουργίαν μιᾶς φυλῆς ὑγιειστέρας, ἐπομένως ὠραιοτέρας καὶ ἥθικωτέρας.

Ἐπειδὴ δ λόγος ἐνταῦθι περὶ δηλητηριάσεως τοῦ δργανισμοῦ ἀπὸ οὐσίας, αἱ δποται λαμβάνονται ὅχι ἀπὸ ἀνάγκην, ἀλλὰ ἀπὸ ἀπλῆν ἔξιν, δὲν θεωροῦμεν περιττὸν νὰ προσθέσωμεν ἐνταῦθα δλίγα τινὰ καὶ περὶ τῆς ἐπιβλαβεστάτης ἔξεως τοῦ καπνίσματος.

Κάπνισμα. Ἐὰν αἰχνῆς ἐτίθετο εἰς τοὺς ὑγειονολόγους τὸ ἔρωτημα : ποιον ἀπὸ τὰ δύο, τὸ οἰνόπνευμα ἢ δ καπνὸς προτιμοῦν γὰλείψῃ ἀπὸ τὸν κόσμον, θὰ ἐδυσκολεύοντο νὰ ἐκλέξουν, ἀπαράλλακτα δπως ἀν τοὺς ἡρώτων : ἡ πανοῦκλα ἢ ἡ χολέρα; Διότι καὶ εἰς τὰ δύο κι καταστροφαὶ εἶνε αἱ αὐταὶ : διαταρχὴν θρέψεως, ἀναπνοῆς, κυκλοφορίας, ἐξασθένησις ὀράσεως, μνήμης, κλπ., ἀλλοιώσεις βαθεῖαι νευρικοῦ συστήματος, μὲ μίαν λέξιν ἐκφυλισμός. Μὲ μίαν διαφοράν· ἐνῷ κι μικραὶ δόσεις τοῦ ἀγνοῦ οἰνοπνεύματος εἶνε ἀβλαβεῖς, καὶ ἡ παραμικροτέρα τοῦ ἀρίστου καπνοῦ ἔχει τὰς κακάς της συνεπείας· διότι δ καπνὸς περιέχει τὴν νικοτίνην, ἡ δπολα εἶνε φαερὸν δηλητήριον, τοῦ δποιου καὶ ἐλάχιστα ἔχην εἶνε ἐπιβλαβέστατα.

Ἡ καταστροφὴ εἶνε ἀπειρως μεγαλυτέρα εἰς τοὺς τρυφεροὺς τῶν νέων δργανισμοὺς καὶ ἀφίνει εἰς αὐτοὺς ἔχην ἀνεξάλειπτα. Ἀπευθυγδιεθα πρὸς αὐτοὺς πρὶν ἢ ἀποκτήσιωσι τὴν τόσον δλίγον εύχάριστον εἰς τὴν ἀρχὴν καὶ τόσον ἐπειτα δυσκολοθεράπευτον τοῦ καπνίσματος ουγήθειαν. Διότι πρέπει νὰ γνωρίζουν δτι τὸ κάπνισμα ἀρκεῖ, αὐτὸ καὶ μόνον, διὰ νὰ ἔξουδετερώσῃ μέγα μέρος ἀπὸ τὰ πλεογεκτήματα τῆς

τηρήσεως τῶν λοιπῶν ὑγιεινῶν παραγγελμάτων. Μή σχεδὸν θλη ἡ
ὑγιεινὴ σκοπὸν δὲν ἔχει τὴν εἰσαγωγὴν εἰς τὸν δργανισμὸν δισον τὸ δυ-
νατὸν δλιγωτέρων καὶ τὴν ἀπομάκρυνσιν δισον τὸ δυνατὸν περισσοτέρων
δηλητηρίων; Ἀλλὰ τι εἶναι αἴ τοξίναι τῶν τροφῶν καὶ τὸ ἀνθρακικὸν
δὲν τῶν κλεισμένων χώρων ἐμπρὸς εἰς τὸ δηλητηρίον, τὸ δποῖον νυ-
χθημερὸν εἰσάγουν ἐντός των οἱ καπνισταί; Καμμία ἄλλη χρονία δηλη-
τηρίαστις, καμμία ἀνθυγιεινὴ ζωὴ δὲν ἔδηγε ἀσφαλέστερον καὶ ταχύ-
τερον εἰς τὴν ἀριθμοσκλήρωσιν, τὰ πρόωρα γηρατεῖα καὶ τὸν ἐν εἶδει
αὐτοκτονίας θάνατον ἀπὸ τὴν κακίστην τοῦ καπνίσματος συνήθειαν.

Διὰ τοῦτο, διτις θέλεινά εἰσέλθῃ εἰς τὸ ίερὸν τῆς Ὑγιεινῆς, δψείλει
ν' ἀφήσῃ εἰς τὸ κατώφλιον τὴν κακήν τοῦ οἰγοπνεύματος καὶ τὴν
ἀπλῆν τοῦ καπνίσματος χρῆσιν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

I) Τὸ ೦δωρ ὥς ποτόν.

Τὸ ೦δωρ ἀποτελεῖται τὰ 63% τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου· ἀπώ-
λεια αὐτοῦ εἰς ἀναλογίαν μὲν 10% φέρει νοσηρὰ φυινόμενα, εἰς ἀνα-
λογίαν δὲ 20%, τὸν θάνατον· δθεύ ἀνάγκη ν' ἀναπληρώνωμεν τὸ ἔξερ-
χόμενον καθ' ἔκαστην διὰ τῶν πνευμόνων, νεφρῶν, δέρματος καὶ λοιπῶν
δργάνων περὶ τὰ 2—3 χιλιόγρ. ೦δωρ. Μέρος τοῦ πεσοῦ αὐτοῦ εἰσέρ-
χεται διὰ τῶν τροφῶν· τὸ πλειστον ὅμως διὰ τῶν διαφόρων ποτῶν καὶ
πρὸ πάντων διὰ τοῦ ೦δατος.

Πᾶν ೦δωρ δὲν εἶναι πόσιμον· διὰ νὰ ἔχῃ δικαιιώματα ἐπὶ τοῦ τίτλου
αὐτοῦ πρέπει γὰρ ἀκπληροῖ τοὺς ἔξῆς ὄρους:

- 1) Νὰ είγε διαυγές, ἀχρουν, ἀγευστον, ἀσομον, δροσερὸν καὶ ἀε-
ραύχον.
 - 2) Νὰ περιέχῃ ὠρισμένην ποσότητα καὶ ποιότητα ἀλάτων.
 - 3) Νὰ μὴ περιέχῃ δργανικάς εύσιας καὶ πρὸ πάντων μικρέσια.
- Προσέλευσις ೦δατος. Ἡ ἔξατμισις ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῶν θα-

χριστῶν, εἰνε, ὡς γνωστόν, ή πηγὴ δλῶν τῶν ὑδάτων· οἱ ἀτμοὶ ἀιερχό-
ενοι σχηματίζουσι τὰ νέφη, διέθεν ἐπαναπίπτουσιν εἰς τὴν γῆν ὡς
ουρανὸν. Μέρος τῆς βροχῆς βοηθεῖ εἰς τὸν σχηματισμὸν τῶν χειμάρρων
καὶ τῶν ποταμῶν· μέρος δὲ μάρτιος διέρχεται τὸ ἔδαφος μέχρις εὖ συγα-
γήσῃ ἀδιαχώρητον στρῶμα, ἕνθα σχηματίζει τὴν ὑπόγειον λίμνην.
ὁ δὲ διώροφος λίμνης δὲν περιέχει μικρόδια· διότι τὸ ἔδαφος
νε πρώτης τάξεως διυλιστήριον, εἰς τοὺς πόρους τοῦ δποίου τὸ διώροφο,
ερχόμενον, ἀφίνει τὰ διάφορα μικρόδια καὶ φάνει εἰς τὴν λίμνην
τελῶς ἀπειστειρωμένον. Ἐκ τοῦ ἔδαφους ἔξ αλλού παραλαμβάνει τὸ
τάρχον ἐν ἀφθονίᾳ εἰς αὐτὸν ἀνθρακικὸν δέσνη, μὲν τὴν βοήθειαν τοῦ
τοίου διαλύει μέρος τῶν ἀλάτων, τὰ δποία γῆνεσι συναντησθή καθ'
ιόν· δταν τὸ ἔδαφος εἶνε πλούσιον εἰς φρυμακευτικὰ εἰδῆ, σχηματίζει
καὶ λαμπτικὰ ὕδατα. Εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν δποίαν ἡ διόγειος λίμνη
ρίσκεται κατὰ τὸ μᾶλλον ἡ γῆτον πλησίον τῆς ἐπιφανείας, ἀναβρύει
καὶ σχηματίζει τὰς πηγάς· ἀλλως εἰρισκόμεθα εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ
ιαψυμεν διὰ νὰ φθάσωμεν τὴν διόγειον λίμνην (φρέστα).

“**Υδωρ βροχῆς.** Η. Ινε εἶδος ἀπεσταγμένου διώροφου, πτωχότατον εἰς
κατα, ἐπομένως δχι τέσον κατάλληλον πρὸς πόσιν. Τὸ διώροφο, τὸ δποίον
περιέχει ὀλίγα ἀλατα δονομάζεται μαλακὸν ἡ ρυπτικόν, καὶ εἰνε καταλ-
γότατον πρὸς πλύσιν τῶν φορεμάτων, διότι διαλύει τὸν σάπωνα· εἶνε
ἰσης καλὸν πρὸς βράσιν τῶν δσπρίων. “Οπου δὲν διάρχει καλύτερον
ωρ πρὸς πόσιν, μεταχειρίζονται πρὸς τοῦτο τὸ τῆς βροχῆς, συλλέ-
ιντες αὐτὸν ἐντὸς κτιστῶν δεξαμενῶν (στέρνει). Δαμβάνεται δμως πρηγ
ιούμενως ἡ φροντὶς ν' ἀφῆσωσι τὰ πρῶτα διώροφα τῆς βροχῆς τὰ ρεύ-
ματα ἐκτὸς τῆς στέρνας, διότι αὐτὰ περιέχουσι πληθθος ἀκαθαρσιῶν καὶ
τῆς ἀτμοσφαιρᾶς καὶ ἐκ τῆς στέγης, τὰς δποίας παρασύρει ἡ βροχὴ
εἰς τὴν ἀρχὴν διώροφη πόσιν τὸ διώροφο αὐτό, ὡς ἀκίνητον, εὔκόλως μο-
νεται καὶ ἀποσυντίθεται· ἐπομένως δὲν πρέπει νὰ τὸ πίγωμεν παρά
ιον ἐλλείψει καλυτέρου.

“**Υδωρ πηγῆς.** Εἰνε τὸ καλύτερον πόσιμον διώροφο διότι ὡς ἔχει
γιν ἀρχὴν του εἰς τὴν διόγειον λίμνην στερείται μικροθίων. “Οσον μά-
στα ἀπὸ μεγαλύτερον βάθεις προέρχεται, τέσον καθαρώτερον εἶνε.
οὐέπει μόνον νὰ ληφθῇ ἡ φροντὶς νὰ μὴ μολυνθῇ καθ' δδόν, μέχρις
μεταφερθῇ εἰς τὴν πόλιν καὶ ἐκείθεν εἰς τὴν οἰκίαν μας. ‘Αλλ’ ἡ
ριμγα διὰ τὴν καλὴν κατασκευὴν τῶν σωλήνων καὶ τῆς κεντρικῆς
ξαμανῆς, ὡς καὶ διὰ τὴν καθαριότητα αὐτῆς, εἰνε ἔργον τῆς πολι-

τείας. Ιδικόν μας ἔργον είνε ή καθαριότης τῆς δεξαμενῆς τῆς οἰκίας μας τὴν δποιαν πρέπει νὰ καθαρίζωμεν συχνά καὶ ν' ἀπολυμαίνωμεν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν μὲ ὑπερδμαγγανικὸν κάλι.

"**Υδωρ ποταμῶν.** Τὸ ποτάμιον ὅδωρ ἔχει τὴν ἀρχήν του εἰς τὴν πηγήν" ὑπερτερεῖ ὅμως αὐτοῦ, διότι είνε γλυκύτερον (ἀφίνει μέρος τῶν ἀλάτων εἰς τὸν πυθμένα, διότι κατὰ τὸν ροῦν διεκφεύγει μέρος τοῦ ἀνθρακικοῦ δέξιος, τὸ δποιὸν διευκολύνει τὴν διάλυσιν περισσοτέρων ἀλάτων). "Στερεῖ δὲ αὐτοῦ κατὰ πολὺ, ὡς μολυσμένον" διότι ἐφ διέρχεται ἀπὸ τὰ κατφημένα μέρη, παραλαμβάνει πλῆθος ἀκαθαρσιῶν καὶ χιλιάδας μικροθίων. Εφ' ὅσον ὅμως ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὰς πόλεις καὶ τὰ χωρία αὐτοκαθαρίζεται¹ πρῶτον, διότι ὡς ἐκ τῆς μεγάλης ποσότητος τῶν ρεόντων ὅδατων ἐπέρχεται μεγάλη ἀραιώσις τῶν μικροθίων, δεύτερον, διότι αἱ διάφοροι αἰωρούμεναι οὖσαι, ἐνῷ καθιζάνουσιν, παρασύρουσιν εἰς τὴν κοιτηγανήν καὶ πλῆθος μικροθίων τρέτον, διότι καὶ τὰ μικρότια, ὅπως καὶ οἱ ἴχθυες, ἀλληλοτρόπωνται καὶ ἐπομένως διλγοστεύουν. Τὸ βέβαιον είνε ὅτι δὲν είνε καθόλου διγεινὸν μηδ πόλις νὰ μεταχειρίζηται ὡς πόσιμον ὅδωρ τὸ τοῦ ποταμοῦ.

"**Υδωρ φρεάτων.** Περιέχει περισσότερα τοῦ δέοντος ἀλατά, είνε ὅδωρ σκληρόν" δὲν διαλύει τὸν σάπωνα (κόδει τὸ σαπεύνι), δὲν βρᾶξει τὰ ὄπρια. Είνε δυνατὸν γὰρ διορθώσωμεν τὴν σκληρότηταν αὐτὴν ριπτοντες εἰς τὸ ὅδωρ τῆς πλύσεως ἢ τῶν δσπρίων διλγῆνην ποτάσσαν ἢ σόδαν. Τὸ μέγα ἐλάττωμα τοῦ ὅδατος τῶν φρεάτων είνε ή εὔκολος μόλυνσις αὐτοῦ· δι' ὃ δσοι πληνούσιν ἀπὸ φρέατα δέον νὰ λαμβάνωσι τὰς ἔδης προφυλάξεις: 1) Τὸ φρέαρ πρέπει νὰ εύρισκηται εἰς ἀκτίγα 30 μέτρων τούλαχιστον μακράν κατφημένων μερῶν· διότι ἀλλως είνε δυνατὸν νὰ μολυνθῇ ἀπὸ τοὺς βρέθρους καὶ δχετεύεις τῶν εἰκιών, τεύς μη, καλῶς κατασκευασθέντας ἢ προσωρινῶς καταστραφέντας. Καὶ ναὶ μὲν τὸ ἔδαφος είνε, ὡς εἴπομεν, ἔνα πρώτης τόξεως διλιστήριον· ἀλλὰ δὲν ὑπάρχει διυλιστήριον μὲ ἀπεριόριστον ίκανότητα· ὅταν αἱ ἀκαθαρσίαι καὶ τὰ μικρότια είνε πάρα πολλά· ἀφοῦ ποτίσωσι καὶ πληρώσωσι τελείως τοὺς πόρους τοῦ ἔδαφους, θὰ διέλθωσι καὶ εἰς τὸ ὅδωρ τοῦ φρέατος. 2) Πρέπει γὰρ είνε ὑψηλὸν καὶ καλὰ σκεπασμένον αύτως ὥστε οὕτε ή βροχὴ οὕτε δ ἄγνεμος νὰ παρασύρωσι τὰς ἀκαθαρσίας τῆς ἐπιφανείας ἐντὸς τοῦ φρέατος. 3) Τίποτε δὲν πρέπει γὰρ πλύνηται πλησίον τοῦ φρέατος· διότι ή γῇ ποτίζεται μὲ ἀκάθαρτο-

ιερὰ καὶ μολύνει τὸ ἔδαφος. Μία μεγάλη ἐπιδημία τυφοειδῶν ἔλειψε
κύρων εἰς Θήρας· ὁ σταλεῖς ἐκεῖ ἐπιθεωρητὴς τῆς ὑγείας εὑρεν ὡς
κιτίαν τῆς ἐπιδημίας τὸ δτε οἱ κάτοικοι συνήιζον νὰ πλύνωσι τὰ φο-
ρέματα ὑγιῶν καὶ ἀσθενῶν πλησίον τοῦ φρέατος, ἐκ τοῦ δποίου ἐπινε
ὶ πλεῖστον τῶν κατοίκων. "Ἐφθασε κλείσιμαν τοῦ μολυσμένου φρέα-
ος διὰ νὰ παύσῃ ἡ ἐπιδημία.

Θαυμάσια είνε τὰ λεγόμενα Ἀθηναῖοι καὶ ἡ σωληνοειδή φρέατα:
ἴς σωλὴν μετάλινος, δόποιος διατρυπᾶ τήν γῆν καὶ φθάνει μέχρι^{της} ὑπογείου λίμνης· ἀπὸ τὸ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν ἄκρον αὐτοῦ ἔξαγεται
ὶ ὅ βδωρ δι' ὑδραυτλίας· τοισυτοτρόπως κατὰ πολὺ ἐλαττοῦνται οἱ κλι-
νυοὶ τῆς μολύνσεως.

*Ασθένειαι μεταδιδόμεναι διὰ τοῦ βδατος. Είνε κυρίως δ τυφο-
ειδής πυρετός, ἡ χολέρα καὶ ἡ δυσεντερία· δι' ὅ δταν είνε ἐπιδημία
ινάγκη νὰ λαμβάνωνται μέτρα προφυλακτικά. Τοιαῦτα διὰ τὸ βδωρ
ἴε ἡ διήθησις καὶ δ βρασμός.

*Διήθησις. Δυνάμεθα νὰ εἰπωμεν χωρὶς καμμίαν ἐπιφύλαξιν, δτε
ἐν διάρχει διυλιστήριον δι' οικιακὴν χρῆσιν, τὸ δόποιον μᾶς ἔξασφα-
λίζει ἀπὸ τὴν μόλυνσιν· διότι καὶ ἀπὸ τὰ καλύτερα διέρχονται τὰ μι-
κρὰ μικρόδια καὶ δλοὶ οἱ σπόροι. Δι' αὐτὸ δόμην συμβουλή, τὴν
χομεν νὰ δώσωμεν είνε: ἐν καιρῷ ἐπιδημίας, διυλίζετε, ἀν θέλετε,
ὶ βδωρ, ἀλλὰ μὴ λησμονήτε καὶ νὰ τὸ βράσητε.

*Βρασμός. Είνε τὸ μόνον ἀσφαλὲς κατὰ τῶν μικροσίων μέσον-
ρκετ βρασμὸς ἐνὸς τετάρτου τῆς ὥρας διὰ νὰ φονευθῶσιν ὅλα τὰ
ικρόδια. Δὲν είνε ἀλήθεια δτε τὸ βρασμένον βδωρ γίνεται βαρύ, διότι
εύγει δ ἀήρ· ἀλλως τε δὲν ἔχετε παρὰ νὰ τὸ μεταγγίσητε ἀπὸ δοχείου
ἰς δοχείον διὰ νὰ παραλάβῃ τὸν ἐλλειποντα δέρα. Μόνον δὲν πρέπει
ἐ τὸ πινγητε χλιαρόν· τὸ δροσερὸν τοῦ βδατος είνε δρος ἀπαραίτητος,
πως καθηγουάσῃ ἀμέσως τὸ αἰσθημα τῆς δίψης.

2) Τὸ βδωρ ὡς μέσον καθαριστητος.

*Οχι πρὸ πολλῶν ἑτῶν εἰς τὴν Ἰταλίαν κατὰ τὰς Ἀπόκρεω, εἰς
ιαν ἀπὸ τὰς παρελάσεις ἀρμάτων, κάποιοι, θελήσαντες νὰ εἰκονίσωσι
δν πλοιούν, ἐκόλλησαν εἰς δλον τὸ σῶμα μικροῦ παιδιοῦ φύλλα χρυ-
σοῦ. Καθ' ὅδὸν δμως ἡ ἀποκρητάκη πομπὴ ἔγινε κηδεία· τὸ χρυσοῦν
αὶ ζωντανὸν ἀγαλμα είχε καταπέσει· τὸ παιδάκι είχεν ἀποθάνει.
ιατε; Διότι ἀπλούστατα οἱ διοργανωταὶ τῶν παρελάσεων, ἀγγοοῦντες

τὴν στοιχειωδεστέραν δγιεινήν, ἔκλεισαν μὲ τὰ φύλλα τοῦ χρυσοῦ τοῦ πορούς καὶ τὸ δέρμα ἐν γένει τοῦ παιδίου, ἐπομένως κατήργησαν μὲ τῶν σπουδαιοτέρων λειτουργιῶν τοῦ σώματος, τὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος, ἀνευ τῆς ὁποίας ἀδύνατος ή ζωή.

Τὸ δέρμα ἔχει πολλαπλάς λειτουργίας. ή κυριωτέρα τῶν ὁποίων εἴνε ὁ καθαρισμὸς τοῦ αἷματος, λειτουργία δηλ. συμπληρωματικὴ τὰ νεφρῶν καὶ τῶν πνευμόνων διότι διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος ἀφ' ἐνδο μὲν γίνεται ή ἀνταλλαγὴ τῶν ἀερίων (ὑπελογίσθη εἰς τὸ 7ον τῆς δι τῶν πνευμόνων), ἀφ' ἑτέρου δὲ ἔξερχονται διάφοροι δηλητηριώδεις οὐσίαι διπὸ μορφὴν ἰδρῶτος καὶ σμήγματος.

Οἱ ἴδρως. Τὸ γνωστὸν δγρὸν παράγεται διπὸ τῶν ἰδρωτοποιῶν ἀδένων τοῦ δέρματος καὶ χρησιμεύει ὅχι μόνον πρὸς καθαρισμὸν τοῦ αἵματος, ἀλλὰ καὶ πρὸς ρύθμισιν τῆς θερμοκρασίας. Ἡ ἐφιδρωσις αδένει η ἐλαττούσται ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς ἐλαχίστη τὸν χειμῶνα, ἵνα μὴ ἀφαιρεθῇ διὰ τῆς ἔξατμίσεως πολλὴ θερμότης, φθάνει κατὰ τὸ θέρος εἰς μεγάλα ποσά· (μέσος δρος ἰδρῶτος 1 χιλιόγρ. εἰς 24 ὥρας φθάνει ἐπὶ μεγάλων ἐφιδρώσεων 1 χιλ. τὴν ὥραν). Ἀπότομος ἔξατμος τοῦ ἰδρῶτος φέρει φθειρική σύνταξην, συστολὴν τῶν ἀγγείων τοῦ δέρματος κατὰ συνέπειαν συμφόρησιν εἰς τὰ ἐσωτερικὰ δργανα καὶ ἰδίως εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ τὸν ἐγκέφαλον. Δι' αὐτὸν εἴνε ἐπικίνδυνον νὰ μένει κανεὶς ἰδρωμένος εἰς τὰ ρεύματα.

Τὸ σμήγμα. Είνε οὐσία λιπαρά· παράγεται ἀπὸ τοὺς σμηγματογόνους ἀδένας τοῦ δέρματος καὶ περιέχει πλῆθος δηλητηριώδων οὐσιῶν. Αὐτὸν εἴνε ἔκεινο, τὸ ὄποιον συναθροίζομενον εἰς τὸ δέρμα καὶ τὰς πτυχὰς αὐτοῦ σχηματίζει μαζὶ μὲ τὰ προτόντα τῆς ἀπολεπίσεως τῆς ἐπιδερμίδος καὶ τὴν σκόνην, τὴν ἀκαθαρσίαν, τὴν ὄποιαν γνωρίζουσι κυρίως δσοι κάμνουσι σπανίως χρῆσιν διατάσσονται καὶ σάπωνος. Αὐτὸν εἴνε ἔκεινο, τὸ ὄποιον ταγγιάζει, ὅπως κάθε λιπαρὰ οὐσία, καὶ δίδει τὴν γνωστὴν δυσοσμίαν τῶν ἀκαθάρτων ἀνθρώπων καὶ τῶν κλεψιτῶν χώρων.

Ἀουτρὰ καθαρεύοντης. Ἡ ἀκαθαρσία τοῦ δέρματος, ή κλεψιτῶν ως βεργίκιον τοὺς πόρους, εἴνε ἔκτὸς ὅλων τῶν ἄλλων καὶ πρώτη τάξις ὀλικὸν πρὸς καλλιέργειαν τῶν μικροσθίων. Ἐντὸς λουτροῦ στρατιώτου ἐμετρήθησαν πλέον τῶν 80 δισεκατομμυρίων μικρόβια, 25 δισ. φόρων ἀσθενεῖῶν ὡστε πολὺ ὅρθις ἐλέχθη διτε αἱ ἀσθενεῖαι δὲν εἴνε τίποτε ἄλλο παρὰ ἀκαθαρσία. Καὶ πραγματικῶς αἱ πλεισται τῶν ἀσθενεῖῶν ὑποχωροῦν πρὸ τῆς καθαρίστητος καὶ δι' αὐτὸν οἱ λαοί, οἱ

δόποιοι κάμνουν φωτισμένην χρήσιν τοῦ θύδατος ἔχουν τὴν μικροτέραν θυησιμότητα.

Τὰ καλύτερα πρὸς καθαριότητα λουτρὰ εἰνε τὰ χλιαρὰ σαπωνοῦ-
χα. Ταῦτα εἰνε προσιτὰ εἰς δλους, πτωχοὺς καὶ πλουσίους. Ἐλλειψει
ἄλλων μέσων—ἐκ τῶν δόποιων πλειστα εἰνε οἰκονομικώτατα—ἀρκεῖ
ἔνα ἀπλοῦν σαπούνισμα καὶ ξένγαλμα, τὸ δόποιον γίνεται μὲ μίαν λε-
κάνην νερὸν καὶ ἔνα σφουγγάρι ἢ μίαν φανέλλαν.

Τὸ βέβαιον εἰνε δτὶς ἡ καθαριότης εἰνε κυρίως ζήτημα ἔξεως· καὶ
δταν μίαν φορὰν συνηθίσῃ κανεὶς εἰς αὐτὴν καὶ ἀπαξ αἰσθανθῆ τὴν
εὐεξίαν καὶ τὴν εὐχαρίστησιν, τὴν δόποιαν δίδει τὸ καθαρὸν σῶμα καὶ
τὸ καθαρὸν ἀσπρόρρουχον, θὰ τοῦ γίνη μία ἀληθινὴ ἀνάγκη καὶ μὲ
κάθε θυσίαν θὰ τὴν ζήτηῃ καὶ θὰ τὴν ἐπιτυγχάνῃ.

Ψυχρολουσία. Τὸ ψυχρὸν βδῷρ, ἐφαρμοζόμενον ἐπὶ τοῦ δέρματος
φέρει εἰς την ἀρχὴν αἰσθημα ϕύχους δυσάρεστον ἀκολουθεῖ ὅμως εὐ-
θὺς ἀμέσως μία ζωηρὰ τοῦ δέρματος κυκλοφορία καὶ μία γενικὴ εὐε-
ξία· τὸ αἰσθημα τοῦτο δύναμάζομεν ἀντίδρασιν.

Χρησιμότης τῆς ψυχρολουσίας. 1) Διατηρεῖ τὴν δροσερότητα
καὶ τὴν καθαριότητα τοῦ δέρματος. 2) Ἀνακουφίζει τὰ ἐσωτερικὰ
ὅργανα καὶ προλαμβάνει τὰς συμφορήσεις αὐτῶν. 3) Δίδει εἰς τὰ νεῦρα
τὴν ἀπαιτουμένην ἡρεμίαν, καὶ ἀποτελεῖ μίαν θαυμάσιαν ἀνακούφισιν
εἰς τοῦς διπερκοπιάζοντας. 4) Δυναμώνει τοὺς μῆν, ἐμποδίζει τὴν συνάθροισιν πολλοῦ λίπους
καὶ προλαμβάνει τὴν παχυσαρκίαν. 5) Ἐπειδὴ ζωηρεύει τὴν κυκλο-
φορίαν, θεραπεύει τὴν ἀναιμίαν. 6) Καθιστᾷ τὸ σῶμα διιγώτερον εὐ-
παθὲς εἰς τὰς καιρικὰς μεταβολάς.

Ἡ ψυχρολουσία τὸν χειμῶνα εἰνε χρησιμωτέρα ἢ κατὰ τὸ θέρος·
εἰνε τὸ καλύτερον προφυλακτικὸν τῶν βρογχιτίδων καὶ τῶν πνευμονι-
κῶν ἐν γένει νοσημάτων.

Εἶδη ψυχρολουσίας εἰνε ἡ καταισθησις (ντούς) καὶ ἡ βρεγμένη
σινδόνη· δ ἀπλούστερος τρόπος εἰνε μία λεκάνη νερὸν καὶ ἔνα σφουγ-
γάρι, μὲ τὸ δόποιον βρέχομεν ὅλον μας τὸ σῶμα.

Λουτρὰ τῆς θυλάσσης. Εἶνε τὸ καλύτερον μέσον ψυχρολου-
σίας· διότι ἔκτὸς τῶν ἄλλων προστίθεται καὶ ἡ ὠφέλεια τοῦ καθαροῦ
ἀέρος, τοῦ ιωδίου καὶ λοιπῶν συστατικῶν τῆς θυλάσσης, τοῦ κολυμ-
βήματος ἢ καὶ τῆς ἀπλῆς πλήξεως τῶν κυμάτων. Τὸ λουτρὸν νὰ λαμ-
βάνωμεν νηστικοὶ· παρετηρούμενη καὶ θάνατος εἰς λουσθέντας εὐθὺς μετὰ
τὸ φαγητόν. Προτιμότερον τὸ πρωΐ, διότι ἡ θάλασσα εἰνε καθαρωτέρα.

Διάρκεια λουτροῦ. Τὸ λουτρόν, δπως καὶ πᾶν εἰδὸς ψυχρολουσίας διὰ νὰ φέρη ωφέλειαν, πρέπει νὰ εἶνε μικρᾶς διαρκείας. Πόσον πρέπει νὰ διαρκῇ, δὲν δυνάμεθα ἀκριβῶς νὰ ὅρσωμεν· ώς ὁδηγὸν ὀφείλομεν νὰ ἔχωμεν τὰ ἔξης: Μόλις εἰσέλθωμεν εἰς τὴν θάλασσαν, αἰσθανόμεθα ἔνα μικρὸν ρῆγος· ὀλίγον βραδύτερον αἰσθανόμεθα ἔνα δεύτερον ρῆγος· λοιπόν, αὐτὸ τὸ δεύτερὸν ρῆγος δὲν πρέπει νὰ τὸ αἰσθανθῶμεν· ἀλλὰς ἀδύνατον νὰ ἐπέλθῃ· ἡ ἀντίδρασις ἐπομένως η ὡφέλεια. Τὸ δεύτερον ρῆγος ἀναλόγως τῶν ἀνθρώπων ἔρχεται μετὰ 5 ή 10 λεπτὰ τῆς ὥρας. Τοῦ λουτροῦ νὰ ἔπηται σκόνησμα καλὸν καὶ περίπατος.

Ικόμιη. "Οσοι θέλουν νὰ προλάβουν τὴν πτῶσιν τῶν τριχῶν καὶ νὰ βοηθήσουν τὴν ἔξοδον γένεν, πρέπει νὰ ἔχουν ύπ² ὄψιν των τὰ ἔξης:

Τὰ καπέλλα ἐλαφρὰ καὶ πορώδη. Ἀπορριπτέον κάθε καπέλλαν σκληρὸν τὸ ὄποιον ἀφίνει γραμμὴν εἰς τὸ μέτωπον· ἀνθυγιεινότατα καὶ τὰ μουσαμαδένια τὰ δόποια ἐμποδίζουν τὴν ἔξατμισιν· ἀριστα τὰ ἐλαφρὰ φάθινα.

Οἱ ἄνδρες νὰ κόπιωσι τὰ μαλλιά των καὶ νὰ τὰ πλύνωσι τὸ μὲν θέρος καθ' ἑκάστην μὲ φυχρὸν οὖσα καὶ σάπωνα, τὸν δὲ χειμῶνα δἰς τῆς ἑδημάδος μὲ χλιαρόν· ὅχι χωρίστρα· δέν εἰνε φυσικὴ, διεύθυνσις τῶν τριχῶν· ἡ ἀπότομος γωνία· ἐπομένως καὶ καταστρέψει.

Αἱ δὲ γυναικεῖς νὰ κτενίζωνται, δσον τὸ δυνατὸν χαλαρώτερα μὲ δλίγα στηρίγματα καὶ καθόλου σιδηρᾶ. Λὲν εἰνε ἀλήθεια δι τὸ κόψιμον τὰ μακρανεῖ καὶ τὰ δυναμώνει· μόνον χονδραίνει τὴν τρίχα. Δούσιμον ὅχι συχνόν· ἀπαξ εἰς τοὺς δύο η τρεῖς μήνας ἀρκεῖ· ἀλλ' η καθαριότης πρέπει νὰ συντηρήται μὲ τὸ τακτικὸν κτένισμα (λεπτὸν κτένιον) καὶ βούρτσισμα τὸ ὄποιον ὀφελεῖ ἀφ' ἐνὸς μὲν διότι τὰ ἀερίζει, ἀφ' ἑτέρου δέ, διότι ἀφαιρεῖ τὴν σκόνην καὶ τὴν ἀκαθαρσίαν αὐτῶν. Πρέπει νὰ γνωρίζωμεν, τέλος, δι τὸ πουπουλένιο μαξιλάρι, ὃς ἐκ τῆς μεγάλης θερμότητος, βοηθεῖ πολὺ εἰς τὴν πτῶσιν τῶν τριχῶν.

Κτένια καὶ βούρτσες πρέπει νὰ εἰνε αὐστηρῶς προσωπικά· διότι πλεῖσται ἀσθένειαι μεταδίδονται μὲ αὐτά. Τοιαῦται εἰνε κυρίως ὁ τριχοφάγος, τὸ κηρόσ (πυροφύτης), καὶ διάφορος ἀλλα ἐκζέματα. Δι' ὃ ἀπαιτεῖται μεγάλη καθαριότης καὶ ἀντισηρῷα εἰς τὰ κουρεῖα.

Τὴν ἐμφάνισιν ὅλων αὐτῶν τῶν ἀσθενειῶν βοηθοῦν αἱ φθεῖρες, διότι συνεπείᾳ τῆς κνησμονῆς προκαλοῦνται διὰ τῶν δυγχωνῶν ἐκδοροὶ τοῦ δέρματος τῆς κεφαλῆς, διὰ τῶν ὄποιων γίνεται ὁ ἐμβολιασμὸς τῶν μικροσθίων ὅλων τῶν δερματικῶν νοσημάτων. Τακτικὸν κτένισμα προλαμβάνει τὴν φθειρίασιν. Ἐκν ὅμως εὑρεθῶμεν πρὸ τετελεσμένου

γονότος, ἀνάγκη νὰ προσδῷμεν εἰς ταχυτάτην θεραπείαν. Ὡφελεῖ λὸς ἡ διδακτορική (ψειραλοιφή). Ἡ κόνιδα καταστρέφεται κατέρον, ἐὰν βρέχωμεν τὸ κτένιον εἰς διάλυσιν σουμπλιμὲ ἐντὸς θερμοῦ ους (1 : 500). Τοῦτο διαλύει τὴν κολλητικὴν οὐσίαν, διὸ τῆς ὁποὶας νε προσκεκολλημένη ἡ κόνιδα εἰς τὰς τρίχας. Ἀκολουθεῖ λούσιμον μαζῶν σάπωνα ἢ σάπωνα τοῦ κατραμιοῦ.

•**Οδόντες.** Οἱ δγιεινοὶ κανόνες, τοὺς ὅποιους πρέπει νὰ ἔχωσιν •**ἄψιν** δλοὶ ζσοὶ ἐπιθυμοῦν νὰ διατηροῦν τοὺς ὄδόντας τῶν εἰς καλὴν επάστασιν, εἰνε οἱ ἔξης :

1) Καθαριότης τῶν ὄδόντων μὲ βοῦρτσαν καθαρὰν ἀτομικῆς χρή-
ματος καὶ ἐν ὄδοντότριμμα κατὰ συνταγὴν τοῦ Ιατροῦ.

2) Τὸ σκάλισμα τῶν ὄδόντων μετὰ τὸ φαγητὸν ὥφελεῖ ἀλλὰ πρέ-
πει νὰ γίνηται μὲ δστενῆνη ἢ ξυλίνην ὄδοντογλυφίδα καὶ σχι μεταλ-
ληνην (καρφίτσας, βελόνας κτλ.). διότι τὸ μέταλλον διαλυόμενον ὑπὸ^{τοῦ} σιέλου καταστρέφει τοὺς ὄδόντας· τὰ μόνα μέταλλα, τὰ δπλα δὲν
αλύνονται, ἐπομένως δὲν διάπτουσιν, εἰνε δὲ χρυσός καὶ δὲ ἄργυρος.

3) Οὐδέποτε νὰ πίνωσι μετὰ θερμὸν ψυχρὸν ἢ τὸ ἀντίθετον· διότι
ἔχωτερικὴ οὐσία τῶν ὄδόντων, ἡ ἀδαμαντίνη, ὁμοιάζει πολὺ τὴν
ελον καὶ ραγίζει δπως ἐκείνη.

4) Νὰ μὴ κόπιωσι κλωστὴν μὲ τοὺς ὄδόντας σύτε νὰ σπάζωσι
κληρὰ σώματα.

5) καὶ σπουδαιότερον, νὰ ἐπισκέπτωνται τὸν ὄδοντοϊατρὸν πρὶν
ονέση τὸ δόντι· διότι ὁ πόνος φανερώνει δτι τὸ κούφιασμα ἐπροχώ-
γησε μέχρι τοῦ νεύρου, δπότε καὶ δισκολώτερον εἰνε τὸ βούλωμα καὶ
χι τόσον ἀσφαλές.

•**Οφθαλμοῦ.** Διὰ ν' ἀποφύγωμεν τὴν τάσον συνήθη πάθησιν τῶν
φθαλμῶν μυωπίαν, ὡς καὶ πᾶσαν ἄλλην ἔξασθένησιν τῆς δράσεως
πρέπει νὰ ἔχωμεν δπ' ὄψιν τὰ ἔξης δγιεινὰ παραγγέλματα· 1) Νὰ μὴ
ργαζώμεθα μὲ ἀνεπαρκὲς φῶς εἰτε φυσικὸν εἴτε τεχνητόν. 2) Νὰ κα-
γήμεθα ἐργαζόμενοι εἰς γραφεῖα ἢ θραντα ἀνάλογα τοῦ ἀναστήματός
ας. 3) Νὰ μὴ κρατῶμεν πολὺ πλησίον τῶν ὄφθαλμῶν τὸ ὄρώμενον
γιτικέμενον. 4) Νὰ μὴ ἐργαζώμεθα συνεχῶς ἐπὶ πολλὰς ὥρας χωρὶς
ιάλειμμα. 5) Ν' ἀποφεύγωμεν τὰς πολὺ λεπτὰς ἐργασίας καὶ τὰ μὲ
ικρὰ γράμματα βιδίλια. 6) Νὰ ἔξασκῶμεν τὸν ὄφθαλμὸν εἰς τὴν μα-
ράν δρασιν, ἄλλως τε τὸ κυανοῦν τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς θαλάσσης χρῶ-
μα ὡς καὶ τὸ πράσινον τοῦ βιουνοῦ καὶ τοῦ κάμπου, ἔχουσι ξεκουρα-
ζτεκὴν καὶ γενικῶς εὐεργετικὴν ἐπὶ τῶν ὄφθαλμῶν ἐπίδρασιν.

Σύμπτωση. Κακίστη ή συνήθεια νὰ θέτωσι τεμάχιον βάμβακος εἴδους διότι διαστέλον τὸν ἀκουστικὸν πόρον σχεῖ μόνον δὲν τὸ πρόλαΐττει, ἀλλὰ καὶ τὸ ἐκθέτει εἰς τὴν ψυξιν· προσέστι κρατεῖ ἑγύδες σὸν διγρασίας, λίαν ἐπιδλαβησοῦς. Αἱ ὠτογλυφίδες καλὸν εἶνε, διὰ φύσιον τῆς διατρήσεως τοῦ τυμπάνου, νὰ περιβάλλωνται μὲ δλορούν εἰς θεραπείαν διότι εἶνε δύνατὸν νὰ γίνη ἀφορμὴ μηνιγγίτιδος.

Πλόδες, ὄνυχες. Κατὰ τῆς ἐνοχλητικώτατης δυσσοσμίας ἕδρωτος τῶν ποδῶν ὥφελεῖ καθημερινὸν πλύσιμον αὐτῶν μὲ θερόδωρο, ώς καὶ ἐντριβαῖ μὲ οἰνόπνευμα ἢ κολώνιαν· ἐπίσης συχνὴ λαγή κάλτσας καὶ ἀέρισμα ὑποδημάτων.

Μικρὰ συμβούλη, ἡ ὁποία θὰ σᾶς προφυλάξῃ ἀπὸ μεγάλα δυρεστα, εἶνε ἡ ἔξης: Οὐδέποτε νὰ κόπτητε τοὺς ὄνυχας τῶν ποδῶν καὶ μάλιστα τοῦ μεγάλου δακτύλου στραγγυλά, ἀλλὰ πάντοτε καὶ νον κατ' εὐθεταν γραμμήν· τοισυτοτρόπως αἱ γωνίαι τῶν ὀνύχων προεξέχουσαι τῶν δακτύλων, δὲν εἰσέρχονται ἐντὸς τοῦ κρέατος· εἰ μόνος ἀσφαλής τρόπος διὰ νὰ ἀποφύγητε τὴν λίαν ἐπώδυνον χρακορχόνιον πάθησιν, τὴν εἰσφρησιν τοῦ ὄνυχος ἐντὸς τῶν σαρκῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ

Η Μερὸν ἐνδυμασίας.

Μία ἐνδυμασία διὰ νὰ εἶνε διγιεινή, πρέπει νὰ ἐκπληροῦτο τοὺς ἔξι γενικοὺς δρους: 1) Νὰ μὴ πιέζῃ πουθενά, ὥστε νὰ ἐπιτρέπῃ τὴν ἐλειθέρων καὶ εὑρεταν κίνησιν ὅλων τῶν δργάνων. 2) Νὰ εἶνε διαχωρητὸς ἕδρωτος καὶ λοιπῶν διηλητηριώδων οὖσιών. 3) Νὰ εἶνε ἐλαφρὰ καὶ μαλακή.

Κανὲν ψρασμα δὲν δύναται νὰ ξανοποιήσῃ δλους τοὺς δρους καὶ ελας τὰς ἀνάγκας. Διὰ τοῦτο θὰ προτιμῶμεν τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ ψρασμα ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους, τῆς κράσεώς μας, τοῦ εἰδούς τῆς ἔργασίας κτλ. Οφειλομεν πρὸς τούτοις νὰ διακρίγωμεν μεταξὺ ἐσωτερικῶν καὶ ἐξωτερικῶν φορεμάτων.

Ἐσώρουχα. Πρέπει νὰ εἶνε ἀπὸ βαμβακερὸν ἢ λινὸν ψρασμα εὐποροῦντας, Τὰ χρωματιστὰ ἐσώρουχα ἀπαγορεύονται υπὸ τῆς ὑγι-

ινής. Τὴν σήμερον θεωρεῖται αὐτὸ τοῦτο βαρβαρότης νὰ κοιμᾶται ανεὶς μὲ τὰ Ἰδια φορέματα τῆς γῆμέρας καὶ νὰ μὴ κάμνῃ χρῆσιν τοῦ υκτικοῦ ἀφαιρῶν ὅλα αὐτοῦ τὰ ἐσώρουχα, πλὴν τῆς φανέλλας, ἀν ορῆ.

Φανέλλαν να φορῶμεν η ὅχι; Ἰδού μία ἄλλη ἑρώτησις, εἰς τὴν πολὺν δίδουσι διαφορετικὴν ἀπάντησιν οἱ διάφοροι διγενειολόγοι· διότι εἰ αἱ ἡ φανέλλα ἔχει τοὺς ὑποστηρικτάς της καὶ τοὺς κατηγόρους της, ὃ διότον δηλοῦ δτι ἔχει προτερήματα καὶ ἐλαττώματα. Ἡ φανέλλα, πως καὶ ὅλα τὰ μάλλινα, εἰνε λίαν διαχωρητὴ εἰς τὰ ἀέρια καὶ ἀποφασᾷ τὸν ἰδρῶτα καὶ τὴν διγρασίαν βραδέως, ἀλλὰ καὶ βραδέως τὸν ἀποιδεῖ ἐπομένως ἐμποδίζει τὴν ἀπότομον ἔξατμισιν καὶ τὴν ψυξήν. Ἐπειτα, ως λίαν πορώδης, θερμαίνει περισσότερον ἀπὸ κάθε ἄλλο ἔνδυμα. Εξ ἄλλου ὅμως ἐρχομένη εἰς ἀμεσον ἐπαφὴν μὲ τὸ δέρμα, παραλαμβάνει ἀληγ τὴν ἀκαθαρσίαν αὐτοῦ· καὶ ἀν τὸ τοιοῦτον δὲν βλάπτει εἰς τοὺς λουομένους τακτικὰ καὶ εἰς τοὺς δυναμένους ν' ἀλλάζουν συγκὰ φανέλλαν, βλάπτει ὅμως πολὺ εἰς τοὺς ἄλλους· διότι ἡ ἀκαθαρσία κλείει τοὺς πόρους τῆς φανέλλας καὶ ἐπομένως ὅχι μόνον ἀφαιρεῖ ἀ πλεονεκτήματα αὐτῆς, τὴν διαχωρητικότητα εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὴν επορροφητικὴν ἴκανότητα, ἀλλὰ γίνεται καὶ διτικὸν πρώτης τάξεως ιὰ τὴν καλλιέργειαν τῶν μικροσθίων καὶ τῶν ἀσθενειῶν· διὰ τοῦτο ἡ φανέλλα πρέπει νὰ ἀλλάζηται συχνότερα ἀπὸ τὰ ἀσπρόρρουχα, πρᾶγμα τὸ διότον δὲν εἰνε τόσον εὔχολον· διότι στοιχίζουν περισσότερον καὶ καταστρέφονται εὔχολότερα, πλυνόμενα συχνά. Προσέτι ἡ φανέλλα ἐρεθίζει τὸ δέρμα καὶ τὸ ἐκθέτειεις πλῆθος δερματικῶν ἔξανθημάτων· καὶ τέλος καθιστᾶ τὸ σῶμα μαλαθιαδὸν καὶ ὀλιγώτερον ἀντέχον εἰς τὰς κατρικὰς μεταβολάς. Ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἔξαγεται τὸ συμπέρασμα δτι φανέλλαν πρέπει νὰ φοροῦν: 1) δσοι ὡς ἐκ τῆς κράσεώς των ἡ τῆς ἐργασίας των ἰδρώνων πολὺ· 2) δσοι διπόκεινται καθ' ἔκαστον χειμῶνα εἰς βρογχίτιδα. "Ολοι οἱ ἄλλοι δψείλουν νὰ σκληραγωγῶνται μὲ τὴν ψυχρολουσίαν ἀπὸ παιδικῆς ἡλικίας. Ὅστε νὰ μὴ ἔχωσιν ἀνάγκην τῆς φανέλλας· καὶ τοιουτορόπως ὅχι μόνον θ' ἀπαλλάσσωνται ἀπὸ ὅλα τὰ δυσάρεστα καὶ τὰ ἔξοδα αὐτῆς, ἀλλὰ θὰ ἔχωσιν εἰς τὴν διάθεσιν των, διὰ πᾶν ἐγδεχόμενον πνευμονικὸν νόσημα, ἔνα πρώτης τάξεως φάρμακον διότον εἰνε ἡ φανέλλα, τοῦ ὁποίου στεροῦνται δσοι κάμνουσι καθημερινὴν χρῆσιν αὐτῆς.

Ἐξωτερικὰ φορέματα. Πρέπει κατὰ ποσὸν καὶ ποιὸν νὰ εἰνε ἀνάλογα τοῦ κλίμακος καὶ τῆς ἐποχῆς.

Πολλὰ φορέματα. Τίποτε ἐπιβλαβέστερον τῶν πολλῶν φορεμάτων δυστυχῶς ὅμως εἶνε τὸ μόνον μέσον, τὸ ὄποιον μεταχειρίζονται εἰς τὴν χώραν μᾶς αἱ μητέρες, διὰ νὰ προφυλάξωσι τὰ παιδία των ἀπὸ τὸ φῦξιν. Κατὰ τῆς φύξεως, τῆς φανταστικῆς αὐτῆς αἰτίας ὅλων τῶν καῶν, μεταχειρίζονται φανταστικὸν ἐπίσης μέσον προφυλάξεως: πολλαπλὰ φορέματα, μὲ τὰ ὄποια μεταβάλλουσι τὸ παιδίον εἰς εἴδη χρονιμόου. Καὶ ὅμως τὰ πολλὰ φορέματα ἔκθέτουσι περισσότερον εἰς τὴν φῦξιν καὶ τὰ κρυολογήματα, διότι φέρουσιν ἕδρωτα καὶ ὁ ἕδρωμας, ὡς γνωστόν, κρυσταλλογέτη πολὺ εὔκολωτερον. Βλάπτουσιν ἀκόμη διότι ἐμποδίζουν τὸν ἀερισμὸν τοῦ δέρματος καὶ τὴν ἀπομάκρυνσι τῶν ἀπεκκρινομένων δηλητηριωδῶν οὐσιῶν.

'Αλλ' ἐὰν δὲ' ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους εἶνε ἀνθυγιεινὰ τὰ πολλαπλὰ φορέματα, δὲν ὠφελοῦν ὅμως ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ τὰ ἔλαφρότερα τοῦ πρέποντος· διότι, ἐν θελήσωμεν ν' ἀνταπεξέλθωμεν κατὰ τοῦ φύχους μόνον δὲ' ἐντογωτέρας καύσεως καὶ ἀφθονωτέρας τροφῆς ἐνδεχόμενον νὰ κουράσωμεν τὰ πεπτικά μᾶς ὅργανα· εἶνε ἐπομένων φρόνιμον καὶ λογικὸν νὰ περιορίσωμεν ἐν μέτρῳ τὴν ἀπώλειαν τοῦ θερμαντικοῦ. Καὶ τὸ συμπέρασμα: 'Ἐάν ὁ πολιτεισμένος ἀνθρωπὸς πρέπει νὰ βοηθῇ τὴν φύσιν εἰς τὴν ρύθμισιν τῆς θερμοκρασίας διὰ καταλήγοντος ἐνδυμασίας, δὲν πρέπει ὅμως γὰρ φθάνῃ εἰς τὴν ὑπερβολήν, τὰ ὄποιον ὅχι μόνον ἀσκοπον εἶνε, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβές.'

Περιτταίμια. Οἱ σφικτοὶ γιακάδες καὶ τὰ ὑψηλὰ σκληρὰ κολάρα εἶνε ἐπιβλαβέστατα, διότι προξενοῦσι κεφαλαλγίαν καὶ ἵλιγγον καὶ προδιαθέτουσιν εἰς τὰς συμφορήσεις. Γενικῶς εἶνε λίαν ἀνθυγιεινὸν νὰ περιτυλίσῃ κανεὶς τὸν λαιμὸν μὲ σάρπες ἢ γουγκρικά. 'Η δύγιεινή θέλει τὸν λαιμὸν ἀνοικόν.

Στηθόδεσμος. Οἱ παλαιοὶ στηθόδεσμοι, οἱ ὄποιοι ἔσφιγγον τὴν μέσην, ἐπροξένουν πολλὰς καταστροφάς· διότι ἐπίειζον καὶ μετετέπιζον ὅλα τὰ ὅργανα τοῦ θώρακος καὶ τῆς κοιλίας, ἐπομένως παρέβλαπτον τὴν κανονικὴν αὐτῶν λειτουργίαν.

'Ο σημερινὸς στηθόδεσμος, ὁ λεγόμενος εὐθύνης, δι στηριζόμενος εἰς τὰς λαγόνας καὶ μὴ πιέζων τὴν ὁσφύν, εἶνε σχεδὸν ἀπαραίτητος ἀπὸ τὴν σύγχρονον ἐγδυμασίαν. Δύναται νὰ λείπῃ μόνον ὅταν τὰ φορέματα ἔχωσιν ὥς στήριγμα τοὺς ὄμοιος καὶ ὅχι τὴν ὁσφύν· διότι ἐνοχλεῖ καὶ βλάπτει περισσότερον μία περιωρισμένη πλειστική τῶν διεισφόρων κορδονίων καὶ ζωνῶν ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τοῦ σώματος ἢ ἔνας

ηθόδεσμος, δταν τὸν μεταχειρίζωμεθα ὡς ὅργανον ἀπλῶς στηρίξεως·
ἢ ὅχι πιέσεώς.

Ἄλλὰ διὰ νὰ εἰνε δ στηθόδεσμος τὸ ὑγιεινὸν ὅργανον στηρίξεως,
ὅπει νὰ ἐκπληροῖ ωρισμένας συνθήκας:

Νὰ εἰνε δσον τὸ δυνατὸν χαμηλότερος, μὴ διερεύνων τὴν δσφύν
ἢ μὴ πιέζων οὐδόλως τοὺς πνεύμωνας.

Νὰ ἀποτελῆται ἀπὸ ὄφασμα ἐλαστικὸν καὶ διαχωρητόν.

Νὰ περιέχῃ δσον τὸ δυνατὸν δλιγωτέρας μπαλαίνας καὶ καθόλου
δηρᾶ ἐλάσματα.

Νὰ μὴ πιέζῃ διόλου κανὲν ὅργανον· τοῦτο ἐπιτυγχάνομεν δταν
εταὖ στηθοδέσμου καὶ σώματος δυνάμεθα νὰ θέσωμεν δλόκληρον τὴν
κρανίου τερα μας

Νὰ μὴ φορῆται πρὸ τῆς τελείας ἀναπτύξεως, πρὸ τοῦ 20 έτους.

Περιμνημῖδες (καλτσοδέτες) ἐμποδίζουσι τὴν κυκλοφορίαν εἰς
τὴν φλέδας τῆς κνήμης καὶ βοηθοῦσι τὴν διαστολὴν τῶν φλεβῶν
(ιρσοί), τὴν ρήξιν αὐτῶν καὶ αιμοραγίαν, ἐνιστε σσθαράν καὶ ἐπικίν-
ην. Δι' αὐτὸ λοιπὸν ἀνάγκη νὰ καταργηθῶσιν αἱ σφικταὶ περὶ^{την}
κνήμην καὶ ν' ἀντικατασταθῶσι μὲ ἐλαστικὰς ταινίας, τὰς ὅποιας
ροσκολῶμεν ἐπὶ ἐσωκορμίου (μπούτσου) η ἐπὶ ένδος ἐκ τῶν διαφό-
ων φορεμάτων.

Υποδήματα. Εἰνε ἀπαραίτητον τὸ ὑπόδημα, δπως καὶ πᾶν ἄλλο
όρεμα, νὰ προσαρμόζηται πρὸς τὸ σχῆμα καὶ τὴν λειτουργίαν τοῦ
օργάνου, τὸ δποτὸν πρόκειται νὰ περιβάλῃ. Ἐπομένως δὲν πρέπει νὰ
ἴνε συμμετρικόν, δπως δὲν εἰνε τοιοῦτοι καὶ οἱ πόδες οἱ δποτοὶ εἶχουν
ἢ ἔσω χειλος εύθυ καὶ τὸ ἔξω ἐλαφρῶς καμπύλον· τοιοῦτον πρέπει
ἢ εἰνε καὶ τὸ ὑπόδημα. Ἐπίσης μὴ φυσιολογικὸν εἰνε καὶ τὸ ὑπό-
δημα, τὸ δποτὸν καταλήγει εἰς δξ (γαλλικὴ φόρμα). πρέπει νὰ
ἴνε εἰς τὸ ἄχρον πλατὺ (ἀμερικανικὴ φόρμα), δπως εἰνε καὶ οἱ
όδες· ἄλλως συμπιέζει καὶ παραμορφώνει τοὺς δακτύλους, σχη-
ματίζει διαφόρους τύλους καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν εἰσβολὴν τοῦ
νυχος ἐντὸς τῶν σαρκῶν. Ἀνθυγιεινότατον καὶ τὸ δψηλὸν ύποπτε-
νιον (τακοῦνι) μετατοπίζει τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος καὶ
έρει τὴν κακὴν διανομὴν αὐτοῦ, τὸ δποτὸν πίπτει δλόκληρον ἐπὶ
ῶν δακτύλων· καὶ ἀποτέλεσμα· ἐπισφαλής Ισορροπία, δυσκολία εἰς
ην στάσιν καὶ τὴν βάσισιν, κόπωσις ταχυτέρα, ἔξαρθρωσεις, παραμορ-
φώσεις τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τῶν δακτύλων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΚΤΟΝ

Περὶ κατοικίας.

Ἡ κατοικία, ἀπὸ ἀπλοῦν καταφύγιον τῶν κακοκατεριῶν, ἔγινε ὅλην κατ' ὅλην ἡ μόνιμος διαιρονή του ἀνθρώπου καὶ τὸ κέντρο τῆς οἰκογενειακῆς ζωῆς, τῆς δπολας ἡ ἀγάπητης καὶ ἡ εὐημερία εἰναὶ πλέον στερεὰ βάσις ὑγείας του λαοῦ. Διὰ τοῦτο μία ἀπὸ τὰς μεγαλύτερας μας φροντίδας πρέπει νὰ είνεται ἡ δημιουργία ἐνὸς ἑσωτερικοῦ μόνον ἀγέτου καὶ εὐχαρίστου, ἀλλὰ καὶ ὑγεινοῦ.

Δυστυχῶς ὅλοι οἱ ἀπαιτούμενοι ὅροι μιᾶς ὑγειεινῆς κατοικίας δὲ εἰναιὲ ἐφικτοὶ παντοῦ καὶ εἰς πάντας· διότι οἱ περισσότεροι ἔξαρτωνται ἀπὸ πλειστας ἑξωτερικὰς συνθήκας ἀνεξαρτήτους τῆς θελήσεως των Ἀλλ' ὅπάρχει ἔνα ἐλάχιστον δριον ὑγειεινῆς, τὸ ὅποιον δὲν δυνάμεθον νὰ ὑπερπηδήσωμεν ἀτιμωρητῇ· τοῦτο τὸ ἐλάχιστον, τὸ ἀπαραίτητον εἰς πάντα ἀνθρωπον, θέλει κυρίως μᾶς ἀπασχολήσει,

Μία οἰκία διὰ νὰ δικαιοῦται τὸν τίτλον «ὑγειεινή» πρέπει νὰ είναι εὔδερος, εὐήλιος, εὐρύχωρος. Τὰ ἐπιθεταὶ αὐτὰ εἰναιὲ τόσον κοινὰ καὶ τετριμμένα, ώστε καιέλγησαν νὰ μὴ μᾶς λέγουν τίποτε. Καὶ ὅμως εἰς τὰς τρεῖς αὐτὰς λέξεις δύνανται νὰ συγεφαλαῖται ὡς διάλογος ἡ ὑγειεινή τῆς κατοικίας.

Ἐνάερος. Μεθ' ὅσα εἴπομεν εἰς τὴν ἀρχὴν του βιβλίου μας περὶ τῆς σημασίας του ἀέρος εἰς τὴν ζωὴν καὶ τὴν ἐπίδρασιν. τῶν κλειστῶν ἐν γένει χώρων εἰς τὴν ὑγείαν, δὲν ἔχομεν τίποτε νὰ προσθέσωμεν. Ἀπλῶς θὰ ἔνθυμισωμεν ὅτι διὰ νὰ μὴ ἀναπνέωμεν μολυσμένον ἀέρα, πρέπει νὰ ἔξασφαλίσωμεν εἰς ἔκαστον ἀνθρωπον 50 χιλ. μέτρα ἀέρος δι' ἑκάστην ώραν. Ἐπειδὴ δημος ἐλάχιστοι εἰναιὲ οἱ δυνάμενοι νὰ ἔξασφαλίσωσιν ἡμέραν καὶ νύκτα τόσον χώρον, δεσμοὶ ἀπαιτεῖται ἡ ὑγειεινή, ἀνάγκη ἡ οἰκία μας νὰ προσφέρηται εἰς τὸν ἀερισμόν.

Ἀφίνετε ἀνοικτὰ τὰ παράθυρά σας χειμῶνα καὶ καλοκατερι, ήμέραν καὶ νύκτα. Μὴ φαετοθε τὰ ρεύματα τὰ μεγάλα ρεύματα, τὰ ὅποια περιλαύνουν ὄλόκληρον τὸ σῶμα του ἀνθρώπου, δὲν βλάπτουν, παρὸ ἐὰν προσδάλοις ἐναὶ ίδρωμένον καὶ ἀκινητοῦται ἐπικινδυνα εἰνε ἀκόμη τὰ μικρὰ ρεύματα, τὰ ὅποια σχηματίζονται διὰ τῶν ρωγμῶν μέλους ἡ περιωρισμένης ἐπιφανείας του σώματος· εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν δύνανται νὰ φέρωσι ρευματισμοὺς καὶ νευραλγίας εἰς τοὺς προ-

Πρὸ πάντων τὴν νύκτα ἀνοίγετε τὰ παράθυρά σας· Ήταν ἔξυπνάτε πλέον δροσεροί πολὺ πλέον εὔθυμοι. Εἰς τὰ κλειστὰ παράθυρα τὸν μολυσμένον ἀέρα τοῦ κοινῶνος ὁ φείλουσι πολλοὶ τὸν τεταράγονον, ώς καὶ τὴν πρωινὴν καρηβούλαν καὶ δυσθυμίαν. Μή φοβεῖτε πᾶς θάρροις τὴν κεφαλήν, ἡ δόποια μόνη εἶναι ἀκάλυπτη, μή ἀνησυχήτε δι' αὐτῆν· ἡ ζωηρὰ κυκλοφορία της τὴν προφυγεῖ. "Αλλως δὲ πλούσιος εἰς ὅξυγόνον καθαρὸς ἀήρ, ζωηρεύων τὴν γην, θερμαίνει πολὺ περισσότερον ἀπὸ τὸν μολυσμένον. Εἶναι καιπλέον νὰ ἐννοήσωμεν διὰ δροσερὸς καὶ καθαρὸς ἀήρος μόνον νὰ λαμβάνῃ καὶ νὰ θεραπεύῃ ἀσθενείας εἶναι ἴκανός, ὅχι ὅμως καὶ νὰ προξενῇ. Καὶ θά πεισθῆτε περὶ αὐτοῦ, ἀρκεῖ νὰ σκεφθῆτε διὰ οἱ ωποὶ, οἱ δόποια εἶναι ώς ἐκ τῆς ἐργασίας των ἐκτεθειμένοι εἰς τὸ οἷον καὶ τοῦς ἀνέμους. Ωπας οἱ ἀμαζηλάται ταχυδρόμοις καὶ ναυτεσπαγίως κρυολογοῦν, ἐνῷ κυρίως προσβάλλονται οἱ βουλώνοντες κλειδαρότρυπαν καὶ τὴν μύτην των.

Εὐήλιος. «Ολαι αἱ ἀσθένειαι γεννῶνται ὑπὸ σκιῶν καὶ ὅλαι θεεύονται ὑπὸ τὸν ἥλιον» λέγει μία Ἰταλικὴ παροιμία. "Οπου δὲν εἶναι διάλιος μπαλνεὶ διατρόπος λέγει μία ἄλλη Ἰδική μας. Τὸν ἀκριβῶς λέγει ἡ ἐπιστήμη καὶ αἱ διάφοραι στατιστικαί. Εἰς τὰ ηλὰ πατώματα καὶ πρὸ πάντων εἰς ὑπόγεια δωμάτια, εἰς οἰκίας εδυομένας εἰς στενοὺς δρόμους, εἰς δωμάτια, τὰ δόποια δὲν φωτίζονται εὐθείας, ἀλλὰ διὰ διαδρόμων ἢ σκοτεινῆς αὐλῆς, ἡ θυησιμότης πολὺ μεγαλυτέρα ἢ εἰς τὰ δύψηλὰ πατώματα καὶ τὰς ἥλιοφωτείς ἐν γένει οἰκίας.

Εὐεργετικὴ ἐνέργεια ἥλιου. 1) Αὔξάνει τὰς δέξιες δύναμεις. Τὸ φυτόν, γνωστόν, μόνον ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ φωτὸς κατορθώνει διὰ τῆς ἐροφύλλης τον ν' ἀποσυνέσῃ τὸ ἀνθρακικὸν δέξι, μακρὰν δὲ αὐτοῦ μόνον ἐπέρχεται ἐλάττωσις τῆς τοιαύτης ἵκανότητος τῆς χλωροληγῆς, ἀλλὰ καὶ τοῦ ποσοῦ αὐτῆς, ἐξ οὗ τὰ φυτὰ κιτρινίζουν καὶ μακρύνονται. Ἀκριβῶς τὸ ἵδιον συμβαίνει καὶ μὲ τὸν ἀνθρωπὸν· ὃν ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ φωτὸς ἡ αἰμοσφαιρίνη τοῦ αἷματος—ντίστοιχος τῆς χλωροφύλλης—παραλαμβάνει τὸ δέξυγόν καὶ γεῖτ δι' αὐτοῦ τὰς καύσεις, παράγει δηλ. αὐτὴν τὴν ζωήν. Μακρὰν φωτὸς καὶ τοῦ ἥλιου ἐπέρχεται ἐλάττωσις τῆς ἵκανότητος τῆς αἴφαιρίνης πρὸς ἀπορρόφησιν τοῦ δέξυγόνου, ώς καὶ τοῦ ποσοῦ αὐτῆς, ὃν ἀνατιμᾷ καὶ ὠχρότης, οπας συμβαίνει πρὸ πάντων εἰς τοὺς φυ-

λακισμένους καὶ δλους ἐκείνους, οἱ δποῖοι ἔργάζονται εἰς μεταλλούς καὶ λοιπὰ σκοτεινὰ μέρη.

2) Εἶνε μικροβιοντόνος. "Η ἐνέργεια αὕτη δὲν ὀφελεῖται εἰς θερμότητα· εἶνε φύσεως χημικής καὶ διάρχει κυρίως εἰς τὰς λώδικτινας, ἐνῷ θερμαντικαὶ εἶνε αἱ ἐρυθραὶ. Τὴν μεγαλυτέραν μικροβιοτύνον ἐνέργειαν ἔχει τὸ ἄμεσον φῶς, δηλ. αὐταὶ αἱ ἡλιακαὶ ἀκτίνες, ἐνῷ τὸ διάχυτον ἔχει κατὰ πολὺ ἀσθενεστέραν.

3) "Εχει μεγίστην ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, τῶν ίδεων καὶ Χαρακτῆρος μας ἐπίδρασιν. Τὸ σκότος, ώς γνωστόν, κάμνει τὸν θρωπὸν μελαγχολικόν, εὔθυκτον, εὐερέθιστον καὶ ἐπιρρεπῆ εἰς δλαδιάστρεστα συναισθήματα καὶ τὸν φόβον.

4) "Εχει τέλος θεραπευτικὴν ίδιοτηταν ὅχι μόνον ἐπὶ τῆς ἀναψυκτικῆς καὶ ἐπὶ πλειστῶν διερματικῶν καὶ ἀλλων νοσημάτων. Ιδίως ἡ ἀλλων τῶν μορφῶν τῆς φυματιώσεως λαματικὴ ἐπίδρασις τοῦ ἡλίου εἰς ἀναμφισθῆτητος. "Η θεραπευτικὴ αὕτη ἐνέργεια ὀφελεῖται εἰς τὴν δξειδωτικὴν καὶ τὴν μικροβιοτύνον ίδιοτητα τοῦ ἡλίου.

"Η πολλαπλὴ εὐεργετικὴ ἐνέργεια τοῦ ἡλίου δὲν διέφυγε τὴν προσοχὴν τῶν παλαιῶν, οἱ δποῖοι εἶχον θεοποιήσει διὰ τοῦτο τὴν πηγὴν πάσης ζωῆς, τὸν ἡλιον.

Εύρυχωρον. Στοιχειώδης ἀπαίτησις τῆς ύγιεινῆς εἶνε, δπω μία οἰκια ἀποτελῆται τούλαχιστον : ἀπὸ κοιτῶν ἀνάλογον κατὰ ταχώρων πρὸς τοὺς κατοικοῦντας ἀπὸ ἐν δωμάτιον, εἰς τὸ δποῖον έδιαμένουν τὴν ἡμέραν, ὥστε κατὰ τὸ διάστημα αὕτης νὰ ἀερίζηται κοιτῶν ἀπὸ διαμέρισμα διὰ λουτρόν ἀπὸ μαγειρετον, τὸ δποῖον ἀνάγκη δύναται νὰ χρησιμεύσῃ καὶ ως τραπεζαρία, καὶ τέλος ἀπὸ ταπαραλητητον ἀποχωρητήριον.

Κοιτών. Όποια δήποτε καὶ ἀν εἶνε αἱ ἀσχολίαι μας, τὰς περισσοτέρας ὥρας διερχόμεθα εἰς τὸν κοιτῶνα μας, 8—10 ὥρας τούλαχιστον ἐπομένως ὁ καθεὶς ἐννοεῖ πόσον μεγάλην σημασίαν ἔχει τὴν ύγιεινὴν ἢ μὴ τοῦ δωματίου αὕτου.

"Ο σημερινὸς ύγιεινὸς κοιτῶν, ὁ δποῖος ἀρχίζει εύτυχῶς νὰ είναι καὶ τῆς μόδας, ἔχει ως ἔξῆς : Εύρυχωρος μὲ πολὺ δψηλὰ παραθύρων παραπετάσματα, τὰ δποῖα, ὅχι μόνον ἀποθήκαια κοιτορτοῦ καὶ μικροβιοτύνον γίγνονται, ἀλλὰ καὶ τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἡλιον δὲν ἀφίνουσι να εἰσέλθωσι, διὰ νὰ ἐγεργήσωσι, δπως αὐτοὶ γνωρίζουσι, τὸ ἔξυγια στιχόν των ἔργων. Μόνον κουρτινάκια ἐπιτρέπονται, ἑάν, ἐννοεῖται χρειάζωνται, δπως προφυλάξωσι τὸ ἔσω τερικόν μας ἀπὸ ἀδιάκριτα

βλέμματα τῶν ἀπέναντι κατοικούντων, "Οσοι δὲν ἡμπεροῦν ν' ἀπομάθουν τὰ βαρέα, διπλὰ καὶ τρίδιπλα παραπετάσματα καὶ νὰ ἀνεχθῶσι τὴν τελείαν γυμνότητα, μεταχειρίζονται λευκὰ παραπετάσματα. Αὐτὸς δεχόμεθα μὲ τὴν συμφωνίαν γὰ εἰνε πολὺ στεγά, ὥστε γὰ ἐλαττώνωσιν· δισον τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερον τὴν φωτιστικὴν ἐπιφάνειαν τῶν παραθύρων· τὸ δεχόμεθα ως μεταβατικὴν περίοδον μὲ τὴν ἐλπίδα διτὶ γρήγορα θὰ μεταβληθῇ ἢ περὶ καλοῦ ἀντιληψίες των, ὥστε μόνον τὸ διγειεῖνδον νὰ θεωρῆται ως ὠραῖον καὶ ἐπομένως ἔξω ἀπὸ τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὸν ἥλιον καὶ τὴν ἀπαστράπτουσαν καθαριότητα, κανεὶς ἄλλος στολισμὸς δὲν θὰ γίνηται ἀνεκτὸς εἰς τὸν κοιτῶνα.

Τοῖχοι ἀσθετοχρωματισμένοι μὲ ἀνοικτὸν χρῶμα.

Τὸ δάπεδον πρέπει νὰ προσφέρηται εἰς τὸ διγράν καθάρισμα (παρκέ, ἐλαιοχρωμάτισμα, πλακάκια, μουσαμᾶς). **Τάπητες** ἀπαγορεύονται· εἰνε τὰ μεγαλείτερα φυτώρια τῶν μικροσβίων καὶ μάλιστα οἱ καρφωμένοι εἰς τὸ πάτωμα ἢ εἰς τὸν τοῖχον πλησίον τῆς κλίνης. Τὸ πολὺ ἔνας μικρὸς πρὸ τῆς κλίνης, ὁ δόποιος δμως τακτικὰ νὰ τινάζηται εἰς τὸ διπαίθρον. "Επιπλα δισον τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερα· διότι καταλαμβάνοντα χῶρον, ἔκδιώκουσι καὶ ὀλιγοστεύουσι, κατὰ τὸν νόμον τοῦ ἀδιαχωρήτου, τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου.

Κλίνη. Κατὰ προτίμησιν σιδηρᾶ ἐλαιοχρωματισμένη λευκή· ἢ ξυλίνη καὶ δυσκολώτερα ἀπολυμαίγεται μετὰ ἀσθένειαν καὶ φωλεὰ κορεῶν γίνεται εύκολώτερα· στρώματα ἀπὸ τρίχα ἀλόγου ἢ τσιβάν· ἀπαγορεύονται ως ἀνθυγειεῖνά τὰ μάλλινα καὶ τὰ βαμβακερά· διότι καὶ φωλεαὶ μικροσβίων γίνονται καὶ τὸν ἰδρῶτα καὶ τὰς λοιπὰς ἀκαθαρσίας ἀπορροφῶσι καὶ κρατοῦσι. **Μαξιλάρια** ὅχι πουπουλένια· προκαλούσιν ἀνθυγειεινοτάτην ἐφίδρωσιν τῆς κεφαλῆς· ἀρίστα τὰ ἐκ τριχὸς ἀλόγου. "Ως σκεπάσματα ὅχι παπλώματα, ἀλλὰ κουβέρται λευκαῖ. "Αρίστη ἡ συνήθεια τοῦ καθημερινοῦ ἥλιασμικτος καὶ ἀερισμοῦ τῶν πραγμάτων τῆς κλίνης. "Αντιθέτως εἰνε πολὺ βλαδερὸν νὰ καλύπτηται ἢ κλίνη, εὐθὺς μετὰ τὴν ἔγερσιν, πρὶν προφύλαση νὰ γίνη ὡδὲ ἢ ἔξατμισις το-γυντερινοῦ ἰδρῶτος.

Προτιμότερον νὰ κοιμώμεθα εἰς τὰ σκοτεινά· διότι ἔνα κανδήλι μοῦ λύνει τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου πολὺ περισσότερον ἀπὸ ἔνα ἀνθρωπον· ἐκτὸς ἐὰν διάρχη ἔτιτα, δόπτε τοποθετούμενον ἔκειτο ὅχι μόνον δὲν βλάπτει, ἀλλὰ βοηθεῖ τὴν ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος διὰ τῆς ἐστίας.

Λουτρόν. Μετὰ ὅσα εἴπομεν περὶ τῆς μεγάλης σημασίας τῆς καθαριότητος ὁ καθεὶς ἔννοετ διτὶ ἔνα μικρὸν διαμέρισμα, ως δωμάτιον Α. Κατσίγρα, Στοιχ. 'Ψγειεινῆς, ἔκδοσις 4η—6]7]25

λουτροῦ, εἰς τὸν ἀπαραίτητον εἰς κάθε οἰκίαν, ὅπως δὲ κοιτῶν καὶ τὸ μαγειρεῖον. Ὅσοι μάλιστα δὲν διαιθέτουσι δεύτερον δωμάτιον πλησού τοῦ κοιτῶνος διὰ νιπτῆρα καὶ λοιπὰ χρειώδη, ἡμποροῦν ἀξιόλογα νένεργάσι τὴν καθημερινήν πρωΐανήν των καθαριότητα εἰς μίαν βρύσιν ἢ ὅποια θὰ ὑπάρχῃ εἰς τὸ λουτρόν, καὶ τοιουτοτρόπως οἰκονομοῦσα χρῆμα καὶ χρόνον, τῆς ἀγορᾶς καὶ καθαριότητος τοῦ νιπτῆρος. Τὴν σήμερον εἰς ὅλας τὰς πεπολιτισμένας χώρας δὲν κτίζεται οἰκία οὕτω μεγάλη οὕτε μικρὰ χωρίς λουτρόν· δὲν θεωρεῖται πλέον πολυτέλεια προσιτή μόνον εἰς εὐπόρους, ἀλλ' ἀναπόσπαστον μέρος μιᾶς ὁγιεινῆς κατοικίας.

Τὰ ἀποχωρητήρια ὄφειλουν ἐπίσης νὰ ἑλκύσουν τὴν προσοχήν μας. Πρέπει κυρίως νὰ ἔξασφαλισθῇ ἡ τελεία καὶ ταχεῖα ἀπομάκρυνσις τῶν περιττωμάτων ὅχι μόνον διότι διὰ τῆς δυσοσμίας καὶ τῶν διαφόρων δηλητηριωδῶν ἀναθυμιάσεων ἐνοχλοῦσι καὶ βλάπτουσιν, ἀλλὰ καὶ διότι ἐν καιρῷ ἐπιδημίας γίνονται πηγὴ μολύνσεως καὶ ἐπιμένω αὐτὸ τοῦτο δημόσιος κίνδυνος.

Καθαρεισμὸς τῆς οἰκίας. Σκούπισμα καὶ ἔσκοντισμα. Τὴν σκόνην ὡς φορέα ὅλων τῶν παθογόνων μικροβίων καὶ ὡς πρόξενον πλειστων ἀσθενειῶν, ἐγνωρίσαμεν ἥδη. Πρέπει λοιπὸν νὰ τὴν καταπολεμήσωμεν δύον τὸ δυνατὸν περισσότερον, ἀλλ' αὐτὸ δέντρο διότι δι' αὐτῶν δὲν γίνεται ἀφαίρεσις τοῦ κονιορτοῦ, ἀλλ' ἀπλῆ μετακόμισις αὐτοῦ ἀπὸ τὸ πάτωμα καὶ τὰ ἐπιπλα εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν καὶ τοὺς πνεύμονας. Μόνον τὸ δυρὸν καθάρισμα ἀφαιρεῖ πραγματικῶς καὶ ἀσφαλῶς τὸν κονιορτόν· ἐάν δημως τὸ δάκτεδον δὲν ἐπιτρέπῃ τὸ καθημερινὸν δυρὸν καθάρισμα, τότε καταφεύγομεν εἰς τὸ σκούπισμα μὲ βρεγμένην σκούπαν ἢ μὲ βρεγμένα πίτυρα, τὰ ὅποια σκορπίζομεν εἰς τὸ πάτωμα.

Τὸ δὲ ἔσκοντισμα πρέπει νὰ γίνεται προσεκτικὰ μὲ μίαν φανέλλαν, τὴν ὅποιαν τενάζομεν κατὰ διαλείμματα εἰς τὸ διπαιθρον, τὸν μέγαν αὐτὸν ἐνταφιαστὴν τῶν μικροβίων. Ἡδη διπάρχουν εἰς τὴν Εὐρώπην μηχαναὶ διὰ σκούπισμα καὶ ἔσκοντισμα, χωρίς νὰ ἐγείρουν καθόλου κονιορτόν· διότι διὰ σχηματισμοῦ κεισιοῦ ἀπορροφᾶται δὲ κονιορτὸς ἐντὸς κιβωτίου. Ἀς ἐλπίσωμεν δτὶ ταχέως τὰ μηχανήματα αὐτὰ θὰ καταστῶσι προσιτὰ καὶ θὰ εἰσαχθῶσιν εἰς ὅλας τὰς οἰκίας, ώστε ἡ σκούπη καὶ τὸ πτερόν νὰ διπάρχωσι πλέον μόνον εἰς τὰ μουσεῖα, διὰ νὰ καθιετῶσι γγωστὴν εἰς τοὺς ἀπογόνους μας τὴν ἡλιθίαν συνήθειάν μας,

τὰ τὴν ὄποιαν, διὰ νὰ καθαρίσωμεν δῆθεν τὴν οἰκίαν μας, ἐμολύνα-
ν τοὺς πνεύμωνάς μας.

Κιβώτια ἀκαθαρσιῶν. Τὰ προϊόντα τῆς σαρώσεως, τὰ δημοτείμ-
τα τοῦ μαγειρέου καὶ λοιπάς ἀκαθαρσίας συνάζομεν εἰς ἴδιαίτερα
ώτια καλῶς σκεπασμένα καὶ τὰ ἀπομακρύνομεν καθ' ἐκάστην· καὶ
ιτο ἀφ' ἐνδεῖ μὲν ἵνα προληφθῇ ἡ ἀποσύνθεσις αὐτῶν, ἀφ' ἑτέρου δέ,
νις ἐμπιστεύσθῃ ἡ ἐναποθήκευσις τῶν φῶν τῶν μυιῶν καὶ ὁ τόσον ἐπε-
ιδής πολλαπλασιασμὸς αὐτῶν.

Τὰ ἀκάθαρτα ὕδατα τοῦ νεροχύτου, ώς καὶ τὰ σαπωνόνερα,
πει νὰ διοχετεύωνται διὰ σωλήνων εἰς τοὺς ὄπονόμους· εἰς δημοτο-
νοτε ἄλλο σύστημα ἀπομακρύγεσεως τῶν περιττωματικῶν οὐσιῶν
ἴρχει. Ἀλλως καλὸν νὰ συνάζωνται εἰς ἴδιαίτερα δοχεῖα καὶ νὰ ρί-
ουνται εἰς τοὺς ἀγροὺς καὶ σχηματίζωσι ρυάκια εἰς τὰς οἰ-
κα καὶ τοὺς δρόμους· διότι, ώς εἴπομεν περιέχουν πλῆθος μικρο-
γυ.

Θέρμανσις τῆς οἰκίας. Διὰ τὰ ψυχρὰ μέρη καὶ τὴν ψυχρὰν
χὴν τοῦ ἔπους ἀναγκαῖα εἶναι ἡ θέρμανσις τῆς οἰκίας· τοῦτο ἐπι-
χάνομεν εἴτε διὰ τῆς καύσεως διαφόρων οὐσιῶν ἐντὸς θερμαστρῶν
τικὴ θέρμανσις· εἴτε δι' εἰσαγωγῆς θερμοῦ ἀέρος ὕδατος ἢ ἀτμοῦ
σωλήνων ἐντὸς τῶν δωματίων (κεντρικὴ θέρμανσις). Ο δεύτερος
ποις εἶναι προτιμότερος διὰ μεγάλας οἰκοδομάς, δημόσια καταστή-
α, σχολεῖα κτλ. Εἰς τὰς οἰκίας μας ἀρκετή ἡ τοπικὴ διὰ θερμα-
ῶν θέρμανσις.

Μία θέρμανσις διὰ νὰ εἶναι ὑγιεινὴ πρέπει: α') Νὰ εἶναι ὅμοιό-
φος. β') Νὰ μὴ ἀλλοιώνῃ τὸν ἀέρα. γ') Νὰ διοχετεύῃ πρὸς τὰ ἔξω
προϊόντα τῆς καύσεως. δ') Νὰ μὴ ἔηραίνῃ τὴν ἀτμόσφαιραν· ε') Νὰ
εἴπῃ ἀπλῆ τὸν χειρισμόν, εὔωνος καὶ νὰ μὴ καταναλίσκῃ πολλὴν καυ-
σίαν ὑληγ. σ') Νὰ μὴ εἶναι ἐπιχειρούνος διὰ πυρκαϊάν ἢ παραγωγὴν
ητηριωδῶν ἀερίων. Αἱ δηλητηριάσεις ἥλαττωθησαν, ἀφ' ὅτου ἡ
μεσις τῆς θερμάστρας γίνεται σχετικά βαλείδος (κλειδί) ἐπὶ τῶν
ήνων, ἀλλὰ διὰ τῆς θυρίδος τῆς θερμάστρας.

Τὸ χειριστὸν μέσον θερμάσεως εἶναι τὰ μαγγάλια, τὰ δημοτικά πα-
νουσ πολὺ ἀνθρακικὸν ὅξεν καὶ ἀρκετὸν ὅξειδιον τοῦ ἀνθρακος, ὃστε
τροχενήσωσι καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον· τοῦτο συμβαίνει κυρίως, ὅταν
γωνται εἰς τὸ δωμάτιον, ἐνῷ εἶναι ἀκόμη μαῦρα τὰ κάρδουνα
ἔξαγουσι φλόγας. Τὸ κακὸν εἶναι μικρότερον, δταν ἀρχίσωσι γὰ-
ρεύωσι καὶ νὰ σκεπάζωνται μὲ δλίγηη στάκτην καὶ σχετικής

τὰ σκεπάζωμεν ἀχώνευτα ρίπτοντες ἐπ' αὐτῶν ὅληγην στάκτην, ὥστηνήθιας γίνεται.

Τεχνητὸς φωτεινός. Προσόντα ὑγιεινοῦ φωτισμοῦ. Τὸ φῶς πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ ἔντονον, διότι ὅπως τὸ ἀνεπαρκὲς σικὸν φῶς, τοιούτοτρόπως καὶ τὸ τεχνητὸν κουράζει τοὺς ὄφθαλμους. 2) Νὰ εἴνε σταθερόν· πᾶσα ταλάντευσις τοῦ φωτὸς ἐπιθλαβήσει. 3) χρῶμα αὐτοῦ νὰ ὁμοιάζῃ πρὸς τὸ τοῦ ἡλίου· τὸ λευκωπὸν καὶ τὸ δεύτερον λόγον τὸ λόχρουν καὶ κυανόχρουν. Τὸ κίτρινον καὶ ἐρυθρόν ἐπιθλαβέσει, διότι ἐρεθίζει τὸν ἀμφιθληστροειδῆ. 4) Νὰ μὴ θερμαίνεται, διότι μελύνη τὸν ἀέρα παράγονταν ἀνθρακικὸν δέξι, αἰθάλην ἢ ἀλαζούσασμούς καὶ βλαβεράς οὐσίας. 6) Νὰ εἴναι οἰκονομικόν. 7) Νὰ εἴναι ἐπικλινδυνον. Τοὺς περισσοτέρους ὅρους ἐκπληροῖ τὸ γήλεκτρον. Κατὰ δεύτερον λόγον ἔρχεται τὸ φωταέριον ἀλλὰ μὲ σωλῆνα "Ασουδαῖς" καὶ σταθερὸν καὶ λευκὸν φῶς ἔχει καὶ ἔξοδεύει ὀλιγώτερον ἡμίσεος, ἀφ' ὅτι ἡ ὅπλη φωτοθολίς ἐν εἴδει γυγκτερίδος.

Τὸ οἰνόπνευμα εἰς λάμπαν μετ' ἀμιάντου παρέχει τὸ φῶς ἐπικές, διγεινὸν καὶ οἰκονομικόν. Μόγον ὅτι ἀργεῖ νὰ ἀνάψῃ καὶ εἰς ἐπικλινδυνον, ἐὰν δὲν ληφθῶσιν αἱ ἀπαιτούμεναι προσφυλάξεις.

Τὸ πετρέλαιον εἰς μέρη ἔνθα ἐλλείπουν τὰ τρία ἄνω εἴδη, παρέχει δικτυούν καλὸν φῶς, ὅταν ἔχῃ σωλῆνα διάτρητον εἰς τὴν βάσιν, διὰ ὅποιου γίνεται ἀφθονος εἰσαγωγὴ δέξυγρον, ὅπότε παράγει πολὺ διατέρας δηλητηριώδεις καὶ δοσόσμους οὐσίας. Θερμαίνει δημως ἀρκετά καὶ ἔχει φῶς ἐρυθρόν, ὅχι τόσον εὐάρεστον εἰς τοὺς ὄφθαλμούς.

ΜΕΡΟΣ Δ'.

ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ — ΝΟΣΗΛΕΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ

Πρώται βοηθείαι.

Τυπάρχουν αιφνίδια δυστυχήματα. εἰς τὰ ὅποια, τὴν μὴ ἀμεσον
ουχὴν βοηθείας θὰ πληρώσῃ ὁ παθῶν μὲ τὴν ζωήν του.

Διὰ τὰ δυστυχήματα αὐτὰ πρέπει δλοις οἱ ἀνθρωποι νὰ γνωρίζουν
πρέπει νὰ κάμνουν, μέχρις ὅτου ἔλθῃ ὁ λατρός.

Τὰ δυστυχήματα αὐτὰ εἰνε :

Αἴμιορραγέα. Ὡς τριχρειδῆς αίμορραγία σταματᾷ εύκολώτατα,
οἱς κανένα φάρμακον, μὲ ἐνα διπλαῖν πιεστικὸν ἐπίδεσμον. Πρέπει
πάντων ν ἀποφεύγωμεν τὰ διάφορα πρακτικὰ αίμωστατικὰ φάρ-
μα, διπος εἰνε ἡ ἀράχνη, ὁ καπνός, ἡ λάτπη κτλ. διότι ἀντὶ καλοῦ
όμεθα πρόξενοι βλάδης μολύνοντες τὸ τραῦμα. Ἀπὸ τὰ οἰκιακὰ αι-
στατικὰ φάρμακα καλὰ εἰνε τὸ ξύδι, ἡ στύφη καὶ τὸ ζεστὸ νερό.

Ἐάν ἡ αίμορραγία προσέρχεται ἀπὸ ρῆξιν ἀρτηρίας ἢ φλεδός καὶ
ε ἄφθονος, θέτομεν ἐπὶ τοῦ αίμορραγοῦντος μέρους τεμάχιον γάζης
βάμβακος καὶ διὰ τοῦ δακτύλου πιέζομεν λιχυρῶς ἐπ' αὐτοῦ, μέχρις
ιν ἔλθῃ ὁ λατρός.

Εἰς τὴν αίμορραγίαν τὴς ρινός, τὴν ἐπίσταξιν, μεταχειριζόμεθα
πίεσιν διὰ δακτύλου καὶ τὴν εἰσαγωγὴν εἰς τὸν αίμορραγοῦντα
θωνα τεμαχίου βάμβακος μὲ δλίγην ἀντιπυρίνην.

Δὲν πρέπει νὰ ζητῶμεν νὰ πληροφορηθῶμεν ἀπομυττόμενοι, ἀν ἡ
αίμορραγία ἐσταμάτησε, διότι θὰ ἐπαναρρίσῃ, θὰ ἀποσπασθῇ δηλ. ὁ
ἴσμβος (πηγμένον αἷμα) πρὸν καλὰ σχηματισθῇ καὶ ὁ ὅποιος σκοπὸν
ει νὰ φράξῃ, ως εἶδος πώμασμα, τὸ αίμορραγοῦν ἀγγεῖον.

Αἴμαστρασις. **Αίματέμεσις.** Ἐάν ἔχωμεν αἷμα ἀπὸ τοὺς πνεύ-
μας (μὲ βῆχα) ἢ ἀπὸ τὸν στόμαχον (μὲ ἔμετον), τοποθετοῦμεν χωρὶς
ἀνησυχήσωμεν τὸν παθόντα εἰς τὴν κλίνην μὲ πολλὰ μαξιλάρια,
τε τὸ στῆθος νὰ εἰνε διψηλά· χαλαρώνομεν τὰ ἐνδύματά του, θέτομεν
κτιν πάγου ἢ ἐλλείψει τούτου ψυχρὰ ἐπιθέματα εἰς τὸ στῆθος ἢ τὸν
στόμαχον καὶ ἀναμένομεν τὴν ἀφίξιν τοῦ λατροῦ.

Ανυποθυμέα. Συμφόρησες. "Ολος δ κόσμος κάθε ανθρωποῦ θά χάσῃ τὰς αισθήσεις του δυνομάζει λιποθυμισμένον καὶ παρέχεις δλους τὴν αὐτὴν βοήθειαν· ἐνῷ αἱ δύο παθήσεις αἱ δύοται φέρου τὴν λυποθυμίαν, ἔχουν ἐκ διαμέτρου ἀντίθετον αἰτίαν καὶ ἀπαιτοῦν ἐδιαμέτρου ἀντίθετον θεραπείαν.

"Ο ἐγκέφαλος εἶναι πολὺ εὐγενικὸν ὄργανον. Διὰ νὰ λειτουργῇ καλὰ πρέπει νὰ ἔχῃ ὀριμένην ποσότητα αἴματος· ὅλιγώτερον η περισσότερον τοῦ πρέποντος φέρει διαταραχὴν αὐτοῦ καὶ ἀγαισθῆσαν. Εἰ τὴν μίαν περίπτωσιν θὰ ἔχωμεν λιποθυμίαν ἀπὸ ἀναιμίαν ἐγκεφαλοῦ, εἰς τὴν ἄλλην λιποθυμίαν ἀπὸ συμφόρησιν. "Οταν ή συμφόρησις εἶναι μεγάλη καὶ τὰ ἀγγεῖα του ἐγκεφάλου ἔχουν χάσει τὴν ἐλαστικότητά των, εἶναι δηλ. ἀρτηριοσκληρωτικά, τότε θραύσονται, ταίμα κύνεται μέσα εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ ἔχουμεν τὴν ἀποσληξίαν ή δύοια ἄλλοτε καταλήγει εἰς θάνατον καὶ ἄλλοτε εἰς παράλυσιν, παντοτειγήνη η πρωσωρινήν.

Τίποτε εὔκολώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ διαχρίνωμεν τὴν ἀναιμίαν, ἀπὸ τὴν συμφόρησιν τὴν ἐγκεφαλικήν. Μία ματιὰ εἰς τὸν παθόντα καὶ ή διάγνωσις ἔγινεν: Εἰς τὴν ἀναιμίαν τὸ πρόσωπον ωχρότατον, εἰς δὲ τὴν συμφόρησιν κυανωπόν, μελανωπόν.

Καὶ η θεραπεία; Έντελῶς ἀντίθετος. Εἰς τὸν ωχρὸν λιπόθυμον τὸ κεφάλι χαμηλὰ καὶ οὕτι ἐν γένει φέρει αἴμα περισσότερον εἰς τὸν ἐγκέφαλον· διότι η λιποθυμία ὀφείλεται εἰς ἀναιμίαν τοῦ ἐγκεφάλου, εἴτε συνεπείᾳ ἀπωλείας αἵματος εἴνε συνεπείᾳ συσπάσεως τῶν ἀγγείων, δπως συμβαίνει εἰς μερικὰς λιποθυμίας ἀπὸ συγκίνησιν, φόβου κτλ.

Εἰς τὴν συμφόρησιν ἀντιθέτως ἐφαρμόζομεν διὰ τι ἀφαιρεῖ αἴμα ἀπὸ τὸν ἐγκέφαλον: Ψυχρὰ εἰς τὴν κεφαλήν, τὴν δύοιαν τοποθετοῦμεν, δύον τὸ δυνατὸν διψηλότερα, στηρίζοντες τὸν ἄρρωστον σχεδὸν καθισμένον εἰς τὸ κρεβάτι μὲ πολλὰ μαξιλάρια. Ποδόλουτρα ζεστά, σιναπούχα· σιναπισμούς εἰς τὸν θώρακα, μηρούς κτλ. Βδέλλες πίσω ἀπὸ τὰ αὐτιά. Υπάρχει μία σηνήθεια, εἰς τὸν κάθε λιπόθυμον νὰ χώνουν διάφορες μυρωδιές εἰς τὴν μύτην, αἰθέρα, ξίδι, ἀμμωνίαν καὶ τὰ παρόμοια. Πρέπει λοιπὸν νὰ γνωρίζητε διὰ αἱ μυρωδιές φέρουν συμφόρησιν καὶ ἐπομένως, ἀν διφελοῦν εἰς τὴν λιποθυμίαν ἀπὸ ἀναιμίαν βλάπτουν δύως πολὺ εἰς τὴν συμφόρησιν.

Ασφυξία. Κάθε αἰτία, η δύοια θὰ ἐμποδίσῃ ἐπὶ τινὰ καιρὸν τὴν διεγόνωσιν τοῦ αἵματος, φέρει τὴν ασφυξίαν, κατὰ τὴν δύοιαν

ταύει οὐάθε ἀναπνευστικὴ κίνησις, ή δὲ καρδία κτυπᾷ πολὺ ἀδύνατα.
Οταν εὑρεθῶμεν πρὸ ἀσφυκτικοῦ, ἀνάγκη πρώτον ν' ἀπομακρύνωμεν
τὴν αἰτίαν τῆς ἀσφυξίας.

*Εἰς τὸν πνιγμένον βοηθοῦμεν τὴν ἔξιδον τοῦ ὅδατος ἀπὸ τὰ ἀνα-
πνευστικὰ ὄργανα, ὅχι κρεμῶντες αὐτὸν ἀπὸ τὰ πόδια μὲ τὸ κεφάλη-
τρός τὰ κάτω, ἀλλὰ τοποθετοῦντες διλγα λεπτὰ εἰς θέσιν τουρκικῆς
τροσευχῆς. Καθαρίζομεν ἐπίσης ρώθωνας, στόμα καὶ φάρυγγα μὲ τὸ
διάκτυλον ἀπὸ τὰ φύκια, ἀμμον καὶ λοιπὰ ἔνα σώματα.*

*Εἰς τὸν ἀπαγκονισμένον κόπτομεν τὸ σχοινί, ἐνῷ ὑποστηρίζομεν
τὸ σῶμα διὰ νὰ μὴ πέσῃ καὶ πληγωθῇ.*

*Τὸν ἀσφυκτικὸν ἀπὸ δηλητηριώδη ἀέρια (φωταέριον, ἀνθρακι-
τικὸν δέξ) τὸ πρώτον καὶ κύριον εἶνε νὰ τὸν μεταφέρωμεν ἔξω, εἰς τὸν
καθαρὸν ἀέρα.*

Τεχνητὴ ἀναπνοή. Αφοῦ ἀπομακρύωμεν τὰ αἴτια, ἐὰν δὲν ὑπάρ-
χῃ ἀναπνοή, προβαίνομεν εἰς τὴν τεχνητὴν τοιαύτην χωρὶς ἀλλας χρο-
νιστριβάς. Ἐξ ὅλων τῶν μεθόδων προτιμοτέρα καὶ εὐκολωτέρα εἶνε ἡ
ἔξις: τοποθετοῦμεν ἔνα μαξιλάρι ὑπὸ τοὺς ὄμοις τοῦ ἀσφυκτικοῦ·
τεκόμεθα ὅπισθεν τῆς κεφαλῆς αὐτοῦ, λαμβάνομεν τὰς χεῖρας καὶ
μὲ αὐτὰς πιέζομεν τὸν θώρακα ἐπὶ 3'' (ἐκπνοή). ἔπειτα τὰς ἀπομακρύ-
νομεν καὶ τὰς φέρομεν εἰς τὰ πλάγια τῆς κεφαλῆς, ὅπου τὰς κρατοῦ-
μεντ ἀλλα 3'' (εἰσπνοή) καὶ τὰς κατεβάζομεν διὰ νὰ ξιναρχίσωμεν πλ-
εσιν. Ἐγγοεῖται δὲ τι προηγουμένως τὸν ἔχομεν ἐλευθερώσει ἀπὸ κάθε
φόρεμα ποῦ σφίγγει. Αἱ κινήσεις αὐταὶ δὲν θὰ γίνωνται πολὺ γλή-
γορα, ἀλλὰ 16–18 φορᾶς εἰς τὸ λεπτόν· τόσαι εἶνε αἱ φυσιολογικαὶ
ἀναπνοαί. Ἐὰν ἔχωμεν βοηθόν, ἐνεργοῦμεν συγχρόνως καὶ ρυθμικάς
ἔλξεις τῆς γλώσσης. Ἡ ἔξαγωγὴ τῆς γλώσσης πρέπει ν' ἀντιστοιχῇ
μὲ τὴν ἀνύψωσιν τῶν χειρῶν, δηλ. τὴν εἰσπνοήν καὶ ἡ εἰσαγωγὴ
τῆς γλώσσης μὲ τὴν πίεσιν τοῦ θώρακος, δηλ. τὴν ἐκπνοήν. Εἶνε
ἀνάγκη ἡ τεχνητὴ ἀναπνοὴ νὰ ἐνεργήται τὸ ταχύτερον καὶ ἐπὶ μα-
κρότερον χρόνον· διότι ἡ ἐπιστροφὴ εἰς τὴν ζωὴν ἐπιτυγχάνεται πολ-
λάκις μετὰ μιᾶς ἡ δύο ώρῶν προσπαθείας. Δι' αὐτὸ δὲν παύωμεν τὰς
κινήσεις αὐτάς, παρὰ δταν τακτοποιηθῇ ἡ ἀναπνοὴ ἡ δταν δ προσελ-
θῶν ιατρὸς πιστοποιήσῃ τὸν θάνατον.

Ἐγκαύματα. Ἡ σοβαρότης τοῦ ἐγκαύματος δὲν ἐξαρτᾶται τόσον
ἐκ τοῦ βάθους δσον ἐκ τῆς ἐκτάσεως· δι' αὐτὸ εἰς τὰ ἐκτεταμένα ἐγ-
καύματα δσον ἐλαφρὰ καὶ ἀν εἶνε νὰ καλῆται ἀμέσως ιατρός, δπως
καὶ εἰς τὰ ἐγκαύματα τὰ ὅποια κατακαλουν καὶ τὰς σάρκας.

Εἰς δὲ τὰ περιωγισμένα ἐλαφρὰ ἔγκαμπατα ἀνακουφίζομεν τὸν παθόντα ἀλειφούντες τὸ ἔγκαυμα μὲ μίαν λιπαρὰν σύσταν π. χ. ἀσβεστόλαδο, βαζελίνη ἢ ἀμυγδαλόλαδο, ἀποστειρωμένα.

Οταν πιάσουν φωτιὰ τὰ ροῦχα μας ἢ τὰ μαλλιά μας, ἀντὶ νὰ τρέχωμεν καὶ νὰ φωνάζωμεν, ὅπότε ἀερίζονται καὶ ἀνάθουν περισσότερον, καλὸν εἶναι νὰ πέσωμεν, κατὰ γῆς καὶ νὰ κυλιώμεθα· ἢ τριβὴ μὲ τὸ ἔδαφος σθύνει τὴ φωτιά. "Ἄν δὲ πρόκειται νὰ βοηθήσωμεν ἄλλον καιίμενον, τὸ καλύτερον ποῦ ἔχομεν νὰ κάμωμεν εἶναι ν' ἀρπάξωμεν μιὰ κουβέρτα, ἵνα πάπλωμα ἢ θερμότερον, τὸν καλύτερον, τὸν καλύτερον ποῦ ἔχομεν νὰ κάμωμεν εἶναι ν' ἀρπάσωμεν μιὰ κουβέρτα, ἵνα πάπλωμα ἢ θερμότερον, τὸν καλύτερον ποῦ ἔχομεν νὰ κάμωμεν εἶναι ν' ἀρπάσωμεν.

Ιλλέσταγμα (σπάσιμον). "Οσον δύσκολον νὰ σπάσῃ ἵνα κόκκαλον παιδισκό τόσο εὔκολον γὰρ θρέψῃ τὸ σπασμένον. Καὶ ἀντιθέτως ὅσο εὔκολον νὰ σπάσῃ τόσο δύσκολον νὰ θρέψῃ εἰς ἓνα γέροντα. Ο λόγος ἀπλούστατος: τὰ δστᾶ τῶν παιδιών εἶναι ἐλαστικά· περιέχουν πολὺν χόνδρον καὶ ἐλάχιστα ἀλατα· διὸ αὐτὸ τὸ παιδάκι πέφτει σηκώνεται χωρὶς νὰ πάθῃ τίποτε· ἀλλὰ καὶ ἂν πάθῃ, τίποτε εὔκολώτερον ἀπὸ τὸ θρέψιμον τοῦ χόνδρου. Ἐνῷ τοῦ γλικιωμένου τὰ δστᾶ ἔχουν ἐλάχιστον χόνδρον καὶ πολλὰ ἀλατα· καὶ εὕθραυστα ἐπομένως εἶναι καὶ δύσκολο. Θεράπευτα,

"Οταν τὸ δστοῦν σπάσῃ, πάνει ἢ λειτουργίᾳ τοῦ μέλους· ἀδύνατον νῦ σταθῇ κανεὶς μὲ πόδι σπασμένον· ἀδύνατον νὰ σηκώσῃ χέρι σπασμένο, χωρὶς τὴν βοήθειαν ἐνὸς ἄλλου. Ἀναρμένοντες τὴν ἀφίξιν τοῦ Ιατροῦ, προβαλνομεν εἰς τὴν ἀκινησίαν τοῦ μέλους καὶ τὴν μεταφορὰν τοῦ παθόντος. Τὴν ἀκινησίαν ἐπιτυγχάνομεν μὲ συρματόπλεκτον νάρθηκα ἢ μὲ δύο πέταυσρα· καὶ ως τοιαῦτα μεταχειρίζομεθα λεπτὰς σανίδας, τενεκὲν ἢ χονδρὸν καρτόνι, τὰ ἀποτὰ ἐπιδένομεν εἰς τὰ πλάγια τοῦ δστοῦ, ἀφοῦ περιτυλίξωμεν αὐτὰ μὲ βραμάκι· ἐπιδένομεν ἔπειτα μὲ ἐπιδεσμον. Τὰ πέταυρα πρέπει νὰ καλύπτουν τὰς δύο γειτονικὰς ἀρθρώσεις. Ἐλλειψει τοιούτων εἰς μὲν τὰ κάτω ἄκρα δένομεν τὸν πάσχοντα μὲ τὸν ὑγιαῖ πόδα. Τὸ ἀντιράχιον ἀκινητοῦμεν κρεμινῶντες αὐτὸ μὲ ἓνα μεγάλο μανδήλι ἀπὸ τὸν λαιμόν. Τὸν δὲ βραχίονα δένομεν περὶ τὸν κορμόν.

Πρόσχειρα ώλικά. "Ως πέταυρα πρὸς συγκράτησιν τοῦ σπασμένου μέλους χρησιμεύουν τὰ ἔστης: σαγιδια, καρτόνι, κουτιὰ πούρων, φάθα, κλαδιά καὶ φλοιοὶ δένγρων, σχοινιά, δέσμη ἀπὸ στάχυα, κοντοί, μπαστούνια, διμέρελλες, τουφέκια, λογχοθήκαι, πιστόλια, λωριά. Διὰ τὴν ἐπίστρωσιν, ἐλλειψει βάμβακος, λινάρι, στουππι, φανέλλα, χόρτα,

· Ἀντὶ ἐπιδέσμου : μανδήλια, κορδέλλες, γραβάτες ἄλπ. Ἀνάγκη πιδεθῆ τούλαχιστον εἰς δύο μέρη, ἀνωθεν καὶ κάτωθεν τοῦ κατόρ. Ἡ μεταφορὰ γίνεται διὰ φορείου σκάλας, φύλλου πόρτας Περιπελεγμένου κάταγμα. Εἰς αὐτὸν ὑπάρχει καὶ τραχιός καὶ λοιπῶν μαλακῶν μορίων, τὸ δόποιον συγκοινωνεῖ μα. Εἶνε πολὺ σοδαρόν. Πρέπει νὰ περιποιηθῶμεν πρώτη γήν, μὲ δόλους τοὺς ἀντισηπτικούς κανόνας καὶ ἔπειτα νὰ ἀκούεν τὸ ἄκρον.

Διάστρεμμα καὶ ἔξαρθρωσις. Κατὰ τὴν ἔξαρθρωσιν (βγάλην, ξεκλείδωμα) τὸ δστοῦν ἔχει φύγει ἀπὸ τὴν θέσιν του, ἀπὸ τὴν οιωσιν. Εἰς τὸ διάστρεμμα (στραμπούλιγμα) ἔχει γίνει ἀπλὴ περιοφή ἐντὸς τῆς ἀρθρικῆς κοιλότητος, διάτασις καὶ κάποτε ρῆξις συνδέσμων. Εἰς τὴν ἔξαρθρωσιν ἡ κλινησίς εἶναι ἀδύνατος. Εἰς τὸ τρεμμα εἶνε δυγατή, ἀν καὶ λίαν ἐπώδυνος. Ἐάν π.χ. μετὰ πτώσιν ὅρθιση κανεὶς νὰ κάνῃ ἔνα, δύο βήματα δὲν πρόκειται οὕτε περὶ ὅρθισεως, ἀλλ' οὕτε καὶ περὶ κατάγματος πρόκειται περὶ ἀπλοῦ ιτρέμματος.

Ἡ ἔξαρθρωσις εἶνε ἀποτέλεσμα βίας· ἡ συνήθως ἔξαρθρουμένη ἀρσις εἶνε τοῦ βραχίονος εἰς τὸν ὥμον. Ἐάν ἀπλούν στραβωπάτημα εἰς τὸ διάστρεμμα· ἡ ποδοκνημικὴ ἀρθρωσις προδιατίθεται περισσόν εἰς αὐτήν.

Διὰ τὴν ἔξαρθρωσιν εἶνε ἀπαραίτητος ὁ λατρός : ἀναμένοντες αὐθὰ ἀρκεσθῶμεν εἰς τὴν ἀκινησίαν τοῦ ἄκρου καὶ τὴν μεταφορὰν παθόντος, ἀκριβῶς ὅπως καὶ εἰς τὸ κάταγμα. Ὁσον ἀφορᾷ τὸ διάστρεμμα, ἐνεργοῦμεν θερμὸν λουτρὸν ἢ ἐπιθέματα ἀντιφλογιστικά, ἐνθάδε ἐλαφρὰς καὶ ἐπίδεσμον πιεστικὸν μὲ ἄφθονον βάμβακα.

Διῆγμα ὄφεων δηλητηριεωδῶν. Ὁχι τόσον συχνὰ εἰς τὰ ηματικά· Ἐάν δημιουργίας, πρέπει μὲ κάθε τρόπον νὰ ἐμποδίσωμεν εἰσαγωγὴν τοῦ δηλητηρίου εἰς τὴν κυκλοφορίαν, πιέζοντες λιχουδιμεταξὺ τῆς πληγῆς καὶ τῆς καρδίας. Ἀφίνομεν τὴν πληγὴν νὰ αἰραγήσῃ καὶ ἐφαρμόζομεν εἰς αὐτήν μίαν βεντούζαν. Ὁχι ἐκμύζημε τὸ στόμα. Καυτηριαζόμεν μὲ ζεστὸν σίδηρον.

Τύπαρχει σήμερον δρός ἀντιφιδικὸς δόποιος πρέπει νὰ ἐνεθῇ τὸ ύπερον.

Δηλητηριεάσεις. Συμπτώματα, τὰ δποῖα μᾶς δίδουν διπόναιαν ητητηριάσεων εἶνε: σφοδροὶ πόνοι εἰς τὴν κοιλίαν, ἔμετοι, γηρακή, αθεσία, ψυχροὶ έδρωτες. Πρὸ τοιαύτης καταστάσεως καλούμεν

πτευσμένως τὸν ἱατρόν, ἀλλὰ μέχρι τῆς ἀφίξεώς του πρέπει νὰ προσεγγίσεις ἀπομάκρυνσιν τοῦ δηλητηρίου, ἀμέσως ἐφ' ὅσον ἀκόμη εἶναι τὸν στόμαχον. Τοῦτο ἐπιτυγχάνομεν εἴτε γαργαρίζοντα τὸν φάρυγγα, εἴτε χορηγοῦντες 1 γραμμ. Ἰπεκακουάνας ὁστρώρ. Μετὰ τὸν ἔμετον δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα νὰ πίῃ γάλακτος αὐγοῦ, τὰ ὅποια ὠφελοῦν εἰς θλασ σχεδὸν τὰς δηλητήριες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Ἡ γυναῖκα νοσοκόμῳς.

Ὑγεία σιδερένια, διὰ νὰ εἰμπορεῖ ν' ἀντέχῃ εἰς τοὺς κόπους τὰς δυνήσις καὶ τὰς συγκινήσεις τῆς νοσηλείας.

Γλυκύτης καὶ ὄπομονὴ διὰ νὰ εἰμπορέσῃ νὰ τὰ βγάλη πέρα μέσην ἰδιοτροπίαν, γκρίνιαν καὶ ἀνυπομονησίαν τοῦ ἀρρώστου, δέ περιείναι ἔνα μεγάλο παιδί εὐερέθιστον καὶ ἀνοικονόμητον.

Ψυχραιμία καὶ γενναιότης, ὥστε εὔτε εἰς τὴν θέαν μιᾶς πληγῆς διλίγου αἷματος νὰ λιποθυμῇ, εὔτε πάλιν γ' ἀφίνη νὰ διαβάζῃ στὸ πρόσωπό της δὲ ἀρρώστος τὰς ἀνησυχίας τῆς καὶ τοὺς φόβους της. Ἰδοὺ τοῦ κυριώτερα προσόντα μιᾶς καλῆς νοσοχόμου· εἰς αὐτὰ είνεις ἀπαραίτητον νὰ προστεθῇ καὶ ἡ γγωσις, ἡ ὅποια καὶ μόνη δίδει ἀξίαν εἰς τὰ φυσικὰ αὐτὰ προσόντα τῆς γυναικός.

Συμβουλαὶ πρὸς τὴν νοσοκόμον. 1) Νὰ φορῇ ἀπρηγού ποδιά χωρὶς πιέτες καὶ σεῦρες. 2) Νὰ ἔχῃ τὸ κεφάλι τῆς σκεπασμένο μὲ σκούφια ἀληθινή· νὰ σκεπάζῃ δηλ. ὅλα τὰ μαλλιά, δχι σκούφια γιὰ εὖ μορφιά. 3) Νὰ πλύνῃ τὰ χέρια τῆς μὲ ἀντισηπτικὴν διάλυσιν δεσες φορὲς ἔγγιση τὸν ἀρρώστον. 4) Οὐδέποτε νὰ λαμβάνῃ τροφὴν εἰς τὸ δωμάτιον τοῦ ἀθενοῦς. 5) Νὰ πλύνῃ στόμα καὶ μύτην ἀντισηπτικῶς. 6) Νὰ ἔξερχεται τακτικὰ εἰς περίπατον, ἀφοῦ ἀλλαξῃ φορέματα καὶ δυοδήματα.

Κοιτάν. Ὡς δωμάτιον τοῦ ἀρρώστου θὰ ἐκλέξωμεν τὸ μεγαλύτερον καὶ τὸ καλύτερον τοῦ σπιτιοῦ. Ἀφαιροῦμεν κάθε τι τὸ περιττόν, ὡς ντουλάπες, περτέδες, καλιά κτλ. ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι ἐλαττώνουν τὸν χώρον τοῦ δωματίου, γίνονται δὲ καὶ φωλεάτι μικροθίων, καὶ ἀφ' ἑτέρου διότι τὰ περισσότερα καταστρέφονται κατὰ τὴν ἀπολύμανσιν, ἡ ὅποια θὰ χρειασθῇ ἀργότερον. Τὰ μόνα ἔπιπλα πρέπει νὰ είνει τὸ

οεδνάτι, μιὰ πολυθρόνα, ἔνα τραπέζακι, δλίγες εἰκόνες εύχάριστες, ηθη τὴν ήμέραν, καμμιὰ γλάστρα καὶ κάθε τι ποῦ ἔξαλρει τὸ ηθικὸν ἀρρώστου. Θερμοκρασία δωματίου κατὰ τὸν χειμῶνα 17°—18°.

Κλίνη. Τοποθετεῖται οὕτως, ὥστε γὰ εἶνε ἀπὸ παντεῦ προσιτή εἰς ἣν λατρὸν καὶ τὴν νεσοκόμον. Ὁχι κοντὰ εἰς τὴν θερμάστραν, ἀλλ᾽ ἵτε καὶ εἰς τὸ ρεῦμα. Νὰ μὴ ἔχῃ, εἰ δυνατόν, ἀπέναντι τὸ φῶς τοῦ χραθύρου. Εἰς βιρέως πάνηχοντας πρέπει γὰ θέτωμεν μουσαμᾶ καὶ τὸ αὐτοῦ ἔνα δισένδονον.

Στάσις τοῦ ἀσθενοῦς εἰς τὸ κρέδνάτι συγήθως ἡ ὑπτία, μὲ τὴν κεχλήν δλίγον ἀνασηκωμένην. Ἐπὶ δυσπνοίας ἀνασηκώνομεν κεφαλὴν καὶ στῆθος μὲ πολλὰ μαξιλάρια ἢ καὶ μὲ μίαν καρέκλαν ἀναποδογυμνένην εἰς τὸ κρέδνάτι. Διὰ νὰ μὴ ἐγγυστρᾷ δ ἀρρώστος, τοποθετούμενον μεταξὺ κλίνης καὶ ποδῶν μαξιλάρια ἢ κανένα σκαμνάκι ἢ διτεῖτο τοτε ἄλλο. Διὰ τὸν ἀδύνατον ἀρρώστον, ποὺ δὲν εἰμπορεῖ γὰ σηκωμόνος, δένγομεν ἔνα σχοινὶ εἴτε ἀπὸ τὴν δρεπήν, εἴτε ἀπὸ τὸ κάτω ἱρός τοῦ κρεδνάτιος ἔνα ξύλινον ἀχλάδι δεμένον εἰς τὸ ἄκρον τοῦ στοιχείου θὰ χεριμεύειν τῷ : λαβῇ.

Αερισμὸς τοῦ δωματίου. Υπάρχει μιὰ ἀρρώστεια πολὺ διαδεδομένη, ἡ ἀεροφοβία. Ὄλοι μικροὶ καὶ μεγάλοι ἄνδρες καὶ γυναικες, ορφωμένοι καὶ ἀμόρφωτοι, φοβοῦνται τὸν ἀέρα καὶ διὰ τοὺς ὑγιεῖς, ἀλλὰ πολὺ περισσότερον διὰ τοὺς ἀρρώστους. Καὶ δημιώς ἀπὸ τίποτε εἰς ἔχει τέσσον μεγάλην ἀγάγκην δ ἀρρώστος, δσον ἀπὸ καθαρὸν ἀέρα, τὸ τὸ δξυγόνον αὐτοῦ. Αὐτὸς εἶνε ἡ κυριωτέρα του τρεφή, ἀλλὰ καὶ σπουδαιότεράν του λατρικόν. Μὲ τὸν καθαρὸν ἀέρα περισσότερον κρά μὲ τὸ παλαιὸν κρασὶ δυναμόσουν τὰ λευκὰ αίμοσφαλρια, ζωηρότερα καὶ πολεμοῦν ἀποτελεσματικώτερα ἐναντίον τῶν μικροθίων. Αὐτὸς ρειάζεται εἰς τὸν ἀρρώστον πολὺ περισσότερον ἀπὸ κάθε ἄλλο· διότι καμσίς εἰς τὸν πυρέσσοντα εἶνε ἐντονωτέρα, ἐντονωτέρα δὲ καμσίς οδεύει περισσότερον δξυγόνον. Αὐτὸς ρειάζεται ἀκόμη διὰ γὰ ἀπομείνη τὸ δωμάτιον, τὸ σποιον μολύνει αὐτὸς δ ἀρρώστος καὶ θὰ ξαμολυνθῇ διποτοῦ, ἐὰν δὲν ἀερισθῇ.

Νὰ ἀποφεύγητε ἀκόμη διτι μολύνει τὸν ἀέρα· συσσώρρευσιν πολλῶν θρώπων, καμσίν μεγάλης θερμάστρας ἢ λάμπας, ἀνθη καὶ φάρμακα καρύοσμα, παραμονὴν εἰς τὸ δωμάτιον τῶν ἀκαθαρσιῶν τοῦ ἀσθενοῦς, καθάρτων φορεμάτων καὶ τὰ παρόμοια.

Τὸ κανδῆλι τὴν γύκτα τοποθετεῖται εἰς τὸ τζάκι, ἐὰν διπάρχῃ.

Τὸ καθάρισμα τοῦ δωματίου τοῦ ἀρρώστου ποτὲ δὲν πρέπει γὰ γέ-

νηται μὲ στεγνή σκοῦπα.⁷ Εάν τὸ πάτωμα δὲν ἔχῃ μουσαμᾶ καὶ δὲν εἴγε βρυμένον, ρίπτομεν ροκαντίδια η̄ πίτουρα βρεγμένα μέσα εἰς διάλυσιν σουμπλιμέ 1: 1000 καὶ σκουπίζομεν μὲ αὐτά, τὰ δποτα ἔπειτα καλομεν. Τὸ Ἑσοκόνισμα πρέπει ἐπίσης νὰ γίνηται μὲ δύρρον πανί. Δὲν διάρχει χειρότερον πρᾶγμα ἀπὸ τοῦ νὰ ἀναγκάζωμεν τὸν ἀρρωστον⁸ ἀναπνέη καὶ καταπίνη σκονισμένον ἀέρα, ἀέρα δηλ. γεμάτον μὲ μικρότια, ώστε νὰ μὴ τοῦ φθάνουν τὰ δσα ἔχει μέσα του. Τίποτε δὲν πρέπει νὰ τινάξωμεν εἰς τὸν δρόμον ἔξω ἀπὸ τὰ παράθυρα καὶ τὰ μπαλκόνια. Διότι τὶ μᾶς χρεωστοῦν οἱ ἀγθρωτοι ποῦ περνοῦν ξένοιαστοι διὰ νὰ τοὺς μολύνωμεν;

Περιποίησις τοῦ ἀρρώστου. Πρέπει καθημερινῶς νὰ πλύνωνται τὸ πρόσωπο καὶ τὰ χέρια τοῦ ἀρρώστου. Τίσιαιτέραν δμως προσοχὴν πρέπει νὰ διδηγῇ η νοσοκόμος εἰς τὴν καθηριότητα τοῦ στόματος. Τακτικὰ κάθε πρωὶ δ ἀρρωστος θὰ πλύνῃ τὸ στόμα του καὶ τὰ δάγκτια του μὲ τὴν βούρτσαν καὶ μὲ μίαν ἀντισηπτικὴν διάλυσιν. Προτιμάται διάλυσις δευτερούντου ८διατος 10 % η μαγειρικοῦ ἀλατος 7 : 1000. Επίσης πρέπει μὲ τὴν λόλαν διάλυσιν νὰ κάμην συχνὰ ἐντὸς τῆς ήμέρας γαργαρισμούς, διποιογδήποτε νέσημης καὶ ἀγ. ἔχη.

Τὴν καθηριότητα τοῦ στόματος τῶν βρέφεων πασχόντων ἐνεργεῖ η νοσοκόμος μὲ διλγον βαμβάκι τυλιγμένον εἰς μίαν λαβίδα καὶ βρεγμένον εἰς δευτερούντον ८διατος η δποιαγδήποτε ἀλλην διάλυσιν δώσῃ διατρός. Μὲ τὸ βαμβάκι, αὐτὸ τὸ δποιόν συχνὰ ἀλλάζει, καθαρίζει δόντια, σῦλα, γλωσσαν, φέρνει τοῦτα καὶ ἀφαιρεῖ κάθε ἀκαθαρσίαν καὶ βλένειν. Ή βλένει, ἐὰν συναθροισθῇ, κλείει τοὺς ρώθωνας καὶ τὸν λάρυγγα τοῦ ἀρρώστου καὶ ἐμποδίζει, ὡς καὶ αὐτὴν τὴν ἀναπνοήν. Τὰ ἔηρὰ καὶ καλακώνει μὲ διλγον βιζελίνην.

Ασπρόρροσυχα θὰ ἀλλάξῃ συχνὰ δ πάσχων, λόιως ἐξην ८διατον. Θὰ περιμένωμεν δμως νὰ τελειώσῃ η ἐφίδρωσις διὰ νὰ τὸν ἀλλάξωμεν, ἀφοῦ προηγουμένως σκουπίσωμεν καλὰ τὸ ८διρωμένον δέρμα, διὰ γὰ προλάθωμεν κρυστογήματα. Οτον πρόκειται ν ἀλλάξωμεν φορέματα εἰς ἀρρωστον, τοῦ δποιού τὸ ἐν μέλος πάσχει, περνοῦμεν πρῶτον τὸ πάσχον μέλος, ἐνῷ ἀντιθέτως κατὰ τὴν ἔξαγωγὴν ἀρχίζομεν ἀπὸ τὸ δύτικες.

Γάγγραινα ἐη κατακλίσεως, Είνε μία ἀπὸ τὰς σαθηρωτέρας ἐπιπλοκὰς εἰς τὰς μακροχρονίους ἀσθενείας. Ως ἐκ τῆς παρατεταμένης διπτίας κατακλίσεως τὰ μέρη ἐπὶ τῶν δποιῶν κυρίως στηρίζεται τὸ

σῶμα, είνε ἐκτεθειμένα εἰς ἔξελκώσεις. Τὰ μέρη αὐτὰ είνε αἱ πτέρναι, καὶ ὁμοπλάται καὶ πρὸ πάντων τὸ ιερὸν δυτοῦ. Ἡ παρατεταμένη δηλ. πίεσις τῶν μερῶν αὐτῶν φέρει πασιν τῆς κυκλοφορίας, ἐπομένως παῦσιν τῆς θρέψεως. Ἡ τοπικὴ αὐτὴ ἀτροφία καταλήγει εἰς σῆψιν καὶ γάγγραιναν.

Ἡ παρουσία τῆς γαγγραίνης είνε σημεῖον ἀπουσίας καλῆς νοσοχόμου. Ἡ καλὴ νοσοκόμος τὴν προσλαμβάνει πάντοτε καὶ ἰδού πῶς :

1) Πρέπει ν' ἀλλάζῃ συχνὰ τὴν στάσιν τοῦ ἀρρώστου· κατακλίνει αὐτὸν πότε ἀπὸ τὸ ἔγα πλάγι, πότε ἀπὸ τὸ ἄλλο καὶ πότε ὅπιον. 2) Τὸ στρῶμα νὰ μὴ είνε σκληρόν. 3) Σινδόνια καὶ ἀσπρόρρουχα πρέπει νὰ είνε καθαρά, στεγνὰ καὶ καλὰ τεντωμένα, νὰ μὴ σχηματίζουν πουθενά πιυχάς, νὰ προσέχῃ ἀκόμη νὰ μὴ ὑπάρχουν φίχες, ἄμμος καὶ ἄλλα ἔνα σώματα εἰς τὰ σινδόνια. 4) Νὰ ἐπαγρυπνῇ εἰς τὴν μεγάλην καθαριότητα τῶν μερῶν αὐτῶν. 5) Διὰ νὰ εύχολύνῃ τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὴν θρέψιν ἐνεργειτε εἰς τὸ πιεζόμενα μέρη ἐντριθᾶς μὲ κολώνιαν. 6) Ἐάν δὲν ἐπιτρέπηται νὴ πρέσει τὰ πλάγια μετακίνησις τοῦ ἀρρώστου, θέτει διὸ τοὺς γλουτοὺς αὐτοῦ ἔνα ἀεροφόρον προσκεφάλαιον (κούλούρα). 7) Μόλις διακρίνῃ καὶ τὴν ἐλαχίστην ἐρυθρότητα, τὴν γνωστοποιεῖτε εἰς τὸν λατρόν, δ ὅποιος θὰ κανονίσῃ τὴν περαιτέρω θεραπείαν. Ἐάν δὲν προλάβῃ, νὴ ἐρυθρότης μεταβάλλεται σιγὰ σιγὰ εἰς πληγήν, νὴ δποια ἐκτενεῖται κατὰ βάθος καὶ πλάτος, προξενεῖ πόνους καὶ μολυνομένη δύναται νὰ θέσῃ εἰς κινδυνον καὶ αὐτὴν τὴν ζωὴν τοῦ ἀρρώστου. Ὅσον εὔχολα προλαμβάνεται νὴ γάγγραινα, τόσον δύσκολα θεραπεύεται. Φαντασθῆτε τὸ λυπηρόν, νὰ θεραπευθῇ δ ἀρρωστος αἴφης ἀπὸ τὸν τύφον καὶ νὰ ἀποθάνῃ ἀπὸ τὴν γάγγραιναν !

Ὑπνος τοῦ ἀρρώστου. Πρέπει νὰ τὸν σεβώμεθα· δἰν ὑπάρχει φάρμακον, δὲν ὑπάρχει τροφὴ ἵκανη γὰ τὸν ἀναπληρώση. Μόνον εἰς ἔξαιρετικὰς περιστάσεις, κατὰ παραγγελίαν τοῦ λατροῦ, ἐπιτρέπεται νὰ τὸν ἔξηπνήσετε διὰ τὸ φάρμακόν του η τὴν τροφήν του.

Τροφὴ τοῦ ἀρρώστου. Τὸ γάλα ως τελεία, θρεπτική, εὔπεπτος, μὴ τοξική καὶ διουρητική τροφὴ (αὐξάνει δηλ. τὸ ποσὸν τῶν οὖρων) είνε νὴ κυριωτέρα τροφὴ εἰς δλας σχεδὸν τὰς ἀσθενείας· εἰς μερικὰς μάλιστα νὴ ἀποκλειστική, δόπτε πρέπει νὰ λαμβάνῃ μὲ διαλείμματα μιας η δύο ὥρων, 1½ δχα τὸ είκοσιτετράωρον. Εἰμπορεῖ νὰ τὸ λαμβάνῃ ζεστό, χλιαρὸ η κρύο, δπως τοῦ ἀρέσει, ἐκτὸς ἐάν δηλούνται ὡρισμένον ἐμπόδιον. Ἐάν τὸ ἀηδιαίνη, δύναται νὰ προσθέτη καφέ, ρούμι, βανίλιλην η δι, αλλο θέλει· ἀλλ' η ἀηδία προλαμβάνεται ὥρισμένως,

Σέχυ φροντίζωμεν μετά κάθε δόσιν γάλακτος νὰ ξεπλύνῃ ὁ ἄρρωστος τὸ στόμα του μὲ νερό, εἰς τὸ ὅποιον διαλύσεν δὲλγην σόδαν.

Οὐδεμία τροφὴ θὰ δίδεται εἰς τὸν ἀσθενῆ χωρὶς τὴν ἀδειαν τοῦ ἱατροῦ· οὐδεμία τοιαύτη θὰ φυλάξτηται εἰς τὸ δωμάτιον τοῦ ἀσθενοῦς· οὐδὲν δὲ γιγίσῃ ὁ ἀσθενής καὶ δὲν τὸ φάγη, θὰ καταστρέψεται.

Νερὸς θὰ πίνῃ βρασμένον, δροσερὸν καὶ διον θέλει. Εἶναι πρόληψις πῶς τὸ πολὺ νερὸν βιάπτει τὸν ἄρρωστον. Τούγαντίον μάλιστα· τὰ πολλὰ οὐράνιων τρόπον τιγὰ τὸ αἷμα καὶ τὸ πλύγουν ἀπὸ τὰ δηλητήρια πεθεράνει.

Θερμομέτρησις τοῦ ἀρρώστου. Ἀπόλυτος ἀνάγκη γὰρ θερμομέτρηται ὁ ἄρρωστος πρῶτος καὶ βράδυ. Εἰς σοβαρὰς περιστάσεις ἡ θερμομέτρησις γίνεται κάθε δύο ὥρας. Τὸ θερμόμετρον κατὰ προτίμησιν τίθεται εἰς τὴν μασχάλην. Κάθε θερμοκρασία ἀγω τοῦ 39. 5 ἀπαιτεῖ τὴν ἐπέμβασίν μας. Πρέπει νὰ κατεβάσωμεν τὸν πυρετόν, ἀλλὰ μόνον μὲ μέσα, τὰ ὅποια ἀπευθύνονται πρὸς τὴν αἰτίαν τοῦ πυρετοῦ—μικρόβια καὶ τρέινχς—καὶ δχι πρὸς μόνον τὸν πυρετόν. Ὅταν δὲν ὑπάρχουν εἰδικὰ φάρμακα, τότε τὰ καλύτερα ἀντιπυρετικὰ εἶναι τὰ λουτρά, αἱ θερμοχαλαζίες.

Λουτρὰ συνήθως γίνονται χλιαρά, θερμ. 28 P. Τὴν διάρκειαν τοῦ λουτροῦ δρίζει ὁ ἱατρός συνήθως 15' - 20' τῆς ὥρας. Ἐν διψῇ διαρκῆ τὸ λουτρόν, διὰ ν' ἀποφύγωμεν τὴν συμφόρησιν αἵματος εἰς τὸ κεφάλι, τὸ μόνον ποὺ εὑρίσκεται ἔξω ἀπὸ τὸ νερό, θέτομεν εἰς αὐτὸν φοῦσκα πάγου ἡ πετσέτες κρύεις.

Ἡ νοσοκόδρομος πρέπει νὰ γγωρίζῃ πῶς ἐφαρμόζονται καὶ τὰ ἔξης:

Σικύαι (βεντούζες). Εἶναι δύο εἰδῶν, κούνφιες καὶ κοφτές. Ἡ ἐφαρμογὴ μιᾶς κούφιας βεντούζας στηρίζεται, ως γγωστόν, εἰς τὴν ἀτμοσφαιρικὴν πίεσιν. Ἐπομένως ἡ μεγαλυτέρα ἡ μικροτέρα ἔξοιδησις καὶ τὸ μεγαλύτερον ἡ μικρότερον μελάνιασμα τοῦ δέρματος οὐδεμίαν σχέσιν ἔχει πρὸς τὸν βαθμὸν τοῦ κρυολογήματος, ἀλλὰ μόνον μὲ τὴν καλὴν ἡ κακὴν ἐφαρμογὴν τῆς βεντούζας (ἐκν δηλ.). ἡραίωθη διὰ τῆς θερμάνσεως περισσότερον ἡ διλγώτερον δέρκας τοῦ ποτηρίου). Ὅστε ἡ γνώμη διτοῦ: ἐμελάνιασε ἡ βεντούζα, ἀρα εἶναι πολὺ κρυωμένος δέρματος εἶνε ἀπλὴ ἀγραμματωσύνη. Ἡ βεντούζα ὠφελεῖ, διότι τραβᾷ δχι τὸ κρύο, σπαστούμενη, ἀλλὰ τὸ αἷμα, ἀπὸ τὸ βάθος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ ἀγανακτοφίζει τὸν συμπεφορημένον πνεύμονα.

Εἰς τὴν κορτὴν βεντούζαν, πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν ποτηρίων, προηγούνται ἐγχαράξεις τοῦ δέρματος, εἴτε μὲ εἰδικὸν ἐργαλεῖον, εἴτε

μὲ νυστεράκι, ἐκ τῶν δποίων ἔγχαράξιων ἀναπηδᾷ τὸ αἷμα, θταν ἐφχρ-
μεσθῇ ἡ βεντούζα.

Βδέλλαι. Σήμερον τὰς μεταχειρίζονται εἰς σπανίας καὶ ἔξαιρετικάς
περιστάσεις. Τοιαύτας πρέπει νὰ προμηθευώμεθα μάνον ἀπὸ τὸ φαρ-
μακεῖον, διότι διάρχουν καὶ δηλητηριώδεις.

Σιναπισμοί. Τὸ ἐνεργὸν στοιχείον εἶναι ἔνα σπίρτον, τὸ δποίον
ἀναπτύσσεται ἀπὸ τὸ σινάπι, θταν θερμανθῆ, ἔστω καὶ δλγον (θερμο-
κρασία τοῦ σώματος). Ἀντὶ τοῦ χυλοῦ, τὸν δποίον ἔκαναν ἄλλοτε μὲ
ἄλεσφι καὶ σινάπι, μεταχειρίζονται σήμερον τὰ ἔτοιμα σιναποῦχα τοῦ
Rigolo· τὰ ἐφαρμόζομεν ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἀφοῦ τὰ βρέξωμεν μὲ νερὸ
—οχι ἔδι— καὶ τὰ σκεπάσωμεν μὲ τουλπάνι, λίωσ ἐὰν πρόκειται νὰ
τὰ ἐφαρμόσωμεν εἰς παιδιά. Τὰ ἀφίνομεν εἰς μὲν τοὺς ἔχοντας χονδρὸν
τὸ δέρμα 10'—15', ἐνῷ εἰς τὰ παιδιά καὶ εἰς τὰς γυναικας πολὺ διε-
γώντερον. Ἐὰν μείνουν περισσότερον τοῦ δέοντος, εἰμπορεῖ νὰ φέρουν
καὶ γάγγραιναν.

Εκδόρισν. Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ τὸ ἐφαρμόζωμεν χωρὶς τὴν ἀξειαν
τοῦ λατροῦ· διότι εἶναι λίαν ἐπικινδυνον. Σήμερον γίνεται σπανιωτάτη
χρήσις. Εἶναι ἔμπλαστρον (σιρότον) περιέχον ἐρεθιστικὴν οὐσίαν, συ-
νήθως τὴν κανθαρίδα, ἡ δποία ἐρεθίζει τὸ δέρμα καὶ σχηματίζει φυ-
σαλλίδας. Ἡ κανθαρὶς ἔχει ἐρεθιστικὴν ἐπίσης ἐνέργειαν καὶ ἐπὶ τῶν
νεφρῶν καὶ δύναται νὰ φέρῃ νεφρίτιδα σεβρωτάτην.

Καταπλάσματα. Εἶναι ωφελιμώτατα διὰ νὰ καταπριεύουν μερικάς
φλεγμονὰς καὶ πόνους, ώ; καὶ διὰ νὰ ὀριμάζουν ἀποστήματα· γίνονται
κυρίως μὲ λιναρόσπορον, τὸν δποῖον ἀναμιγνύομεν μὲ ἀνάλογον νερὸν
καὶ βράζομεν, μέχρις δτου σχηματισθῆ πολτός. Εἰς τὰ σιναποῦχα κα-
ταπλάσματα τὸ σινάπι ρίπτομεν, ἀφοῦ κατεβάσωμεν τὸν λιναρόσπορον
ἀπὸ τὴν φωτιάν, διότι δ βρασμὸς ἔξατμιζει τὸ σπίρτο τοῦ σιναπιοῦ.

Καταπλάσματα γίνονται καὶ μὲ ἅμυλον (κόλλαν), τὸ δποίον δια-
λύομεν εἰς κρύον νερὸν καὶ ἔπειτα βράζομεν.

Ἐπιθέματα ψυχρὰ καὶ θερμά. Τὰ ψυχρὰ μεταχειρίζόμεθα ώς
ἀντιφλογιστικά, εἰτε μὲ ἀπλούν νερὸν εἴτε μὲ φάρμακα, ώς μοισιδό-
νερο, διάλυσιν ἀλουμινίου 4 %. Βρέχομεν τουλπάνι πολύδιπλον εἰς
τὴν διάλυσιν, τὸ ἐπιθέτομεν εἰς τὸ πάσχον μέλος καὶ τὸ καλύπτομεν
μὲ ἀδιάβροχον υφασμα (ταφετά). Τὸ δλον κρατοῦμεν μὲ ἐπίδεσμον. Τὸ
ξαναδρέχομεν κάθε μία ἡ δύο ώρας, ἀναλβγως τῆς παραγγελίας τοῦ
λατροῦ.

Τὰ θερμὰ ἐπιθέματα ἔχουν τὴν αὐτὴν μὲ τὰ καταπλάσματα ἐνέρ-

γειαν καὶ τὰ ἐφαρμόζομεν, ὅπως καὶ τὰ ψυχρά. Διὰ γὰ διατηρῆται ἡ θερμότης, καλέν ἀγνθεν τοῦ ταφετὰ γὰ θέτωμεν μίαν φαγέλλαν.

Συμβουλαὶ σχετεῖσαὶ μὲ τὰ φάρμακα τοῦ ἀρρώστου.

Νὰ ἔχουν πάντοτε ἑτικέτταν, εἰς τὴν δποίαν θὰ σημειώνηται ἐὰν εἴγε δι' ἐσωτερικὴν ἢ ἐξωτερικὴν χρῆσιν ἐὰν τὴν λησμονήσῃ δ φαρμακοποιός, θὰ τὴν προσθέσῃτε σεῖς.

Οταν πρόκειται γὰ δώσητε φάρμακον εἰς τὸν ἄρρωστον, καλλιτερα νὰ διαβάζητε δύο φοράς τὴν ἑτικέτταν παρὰ καμπίαν.

Νὰ ἀναταράσσητε τὴν φιάλην πρὶν δώσητε τὸ φάρμακον.

Νὰ σημειώνητε εἰς τὸ σημειωματάριόν σας τὴν δόσιν καὶ τὴν ὥραν τῆς χορηγήσεως τοῦ φαρμάκου διότι περισσότερον φάρμακον δηλητηριάζει καὶ δλιγώτερον δὲν ἐνεργεῖ.

Νὰ διατηρῆτε τὰ φάρμακα εἰς ὅροσερὸν μέρος· τὸ δὲ κοχλιάριον νὰ μένῃ πάντοτε μέσα εἰς ἕνα ποτήρι μὲ νερό, τὸ δποῖον θὰ ἀλλάξητε συχνά.

Αριθ. { Πρωτ. 51212

Ἐν Ἀθήναις τῇ 8ῃ

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ
ΤΩΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΣ

τὴν κ. "Αγγαν Καζσίγραν, Ιατρόν
συγγραφέα διδακτικῶν βιβλίων.

Ἄνακοινοῦμεν ὑμῖν ὅτι δι' ἡμετέρας ἀποφάσεως
λήξαντος μηνὸς ἔκδοθείσης καὶ τῇ 29 τοῦ αὐτοῦ
Θεούσης ἐν τῷ ὑπὸ ἀριθ. 89 φύλλῳ τῆς Ἐφημερίδος
νήσεως, ἐνεκρίθη, ἀπὸ τοῦ προσεχοῦς σχολικοῦ ἔτους 1.
καὶ ἐφεξῆς τὸ πρὸς ορίσιν ὑποβληθὲν βιβλίον ὑμ
"Τγιεινή" τὴν Γ' τάξιν τῶν Ἑλληνικῶν σχολ
ἀντίστοιχον τάξιν τῶν λοιπῶν σχολείων τῆς Μέσης
σεως, καὶ τὴν Γ' τάξιν τῶν ἀστικῶν σχολείων. τῶν

Ο 'Υπουργός

ΔΗΜ. ΔΙΓΚΑΣ

Ο Τμηματάρχης κα

Π. Ζαγανάρ

