

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ  
ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ  
ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΚΔΕΥΣΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ  
ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΑΡΡΑ

Ἐτάθη συν. προσλ. φ. 5. Διὰ τὴν ἔξω. 5. 50 μετὰ τοῦ Παραφοῦ και' Ἠλλου  
ΕΤΟΣ 1896. Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἀπριλίου 1896. ΔΡΙΘ. 4

### ΥΓΙΕΙΝΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ



Οἱ αιματώδεις κράσεις ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰσι ριωματικοὶ καὶ γενναῖοι. Ὑπάρκουνται κνισμοὺς ἐπὶ τοῦ δέρματος, ὅταν ἔχουσι πληθῶσαν αἵματος.

Ἰθιῶδες εἰσιν εὐθυμοὶ, ἀγαπῶσι τὰς διασκεδάσεις. Ἀπεχθάζονται τὰς δυσαρρεσκείας, τὰς μελαγχολίας καὶ τὰς ἐριδίας. Προτιμῶσι τὴν εἰρήνην, καὶ ἀρῆουσι εἰς ἄλλους τὴν διεύθυνσιν τῶν ὑποθέσεων τῶν. Ἀγαπῶσι τὸν ἀνακουφίζοντα αὐτοὺς ἐκ τῶν φραγτῶν. Εἰσι περιποιητικοὶ καὶ εὐμενεῖς. Δυσχερῶς ἀδικοῦσιν. Δημιουργοῦσιν εὐκόλως τὰς κατ' αὐτῶν κακὰς πράξεις. Ἐτρῶνται ὅταν εὐεργετήσιν. Εἰσι μεγαλόδοχοι καὶ φιλελεύθεροι.

Εἰσι μακροβιότεροι τῶν ἄλλων κράσεων.

Ἐχουσι συνήθως ὀφθαλμοὺς ἐρυθρωτοὺς, πρᾶχοντας, στραγγιζομένους καὶ ἀνοικτοὺς πολὺ, πρᾶσσι πρὸν στραγγιζομένου. Τὰ μῆλα τοῦ στόματος ἔχουσι. Ὑπόκεινται εἰς τὴν ψυκτικὴν.

Ἡ καρμὴ αὐτῶν δὲν ὑπάρχει καθαρά, εἴνε οὐκ ἀμιγρῆν μετ' ἄλλων, συνήθως μετὰ τῆς λεμφικῆς (λυμφατικῆς) καὶ λευκοματικῆς κρᾶσεως.

1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1896

Οι δὲ τῆς λεμφικῆς (φλεγματώδους) κράσεως ὑπόκεινται ἐν ὄρα θέρους εἰς ὀφθαλμίας, εἰς δυσεντερίαις, εἰς ὄξεις πυρετοὺς, ὅταν τύχη ὁ χειμῶν νὰ ᾖ ξηρὸς καὶ βόρειος καὶ τὸ ἕαρ ὑγρὸν.

Περὶ τούτων ὁ Ἰπποκράτης λέγει τὰδε.

α" **Ἐν μὲν χειμῶν ἀύχιμυρὸς καὶ βόρειος γίνηται, τὸ δὲ ἕαρ ἐπομβρὸν καὶ νότιον, ἀνάγκη τοῦ θέρους πυρετοὺς ὄξιας καὶ ὀφθαλμίας καὶ δυσεντερίαις γίνεσθαι, μάλιστα δὲ τῆσι γυναῖξί καὶ καὶ ἀνδράσι, τοῖσι ὑγραθεῖαι τὰς φύσεις.** (ἀφ. Γ. 11)

Ἡ λεμφικὴ κράσις συναντῶν, ὑπάρχει εἰς τὰς γυναῖκας, αἰτινες ἔχουσι χρῶμα λευκόν, δερμα λεπτόν, δι' οὗ φαίνονται αἱ φλέβες μέλαινας. Τὰ μῆλα τοῦ προσώπου ἔχουσι στρογγύλα, ὡσπερ αἱ αἱματώδεις. Τὰς σάρκας ἔχουσι μαλακὰς, χαλαράς, πρόσωπον γλαφυρὸν καὶ συμπαθὲς ὑπὸ ἴδιον χρῶμα οὐ ζωηρὸν· ἐνίοτε φαίνεται μικρὰ ἐρυθρότης, ἥτις παρέχει ζωηρὰν τὴν ὄψιν.

Οἱ τῆς κράσεως ταύτης καλῶς διάγουσι τὸ φθινόπωρον, ὅταν τοῦτο ᾖ βόρειον καὶ ἀνυδρὸν. (Ἰππ. ἀφ. Γ. 14).

Ὅσοι ἔχουσι φύσει ὑγρὰν τὴν βίνα καὶ τὴν γονὴν ὑγροτέρων οὗτοι ὑγιαίνουσι νοσηρότερον. Ὅσοι ἔχουσι τὸ ἐναντίον διαγουσιν ὑγιεινότερον. (Ἰππ. ἀφ. Ζ. 2).

Ὁ δὲ Ἀριστοτέλης (πρ. Α. 50) λέγει ὅτι εἰς τοὺς φλεγματώδεις ὠφελεῖ ἡ συνουσία, μεθ' ἣν δὲν αἰσθάνονται κόπωσην.

Οἱ λεμφικοὶ οὐκ ἀντέχουσιν εἰς τοὺς κόπους, κοιμῶνται καλῶς. Ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰσι λάχνοι καὶ μάχλοι ἔχουσιν ὀφθαλμοὺς ὑγροὺς, θακρούζοντας. Πνεῦμα καλὸν καὶ ἀρμόδιον. Ἐὰν δὲ σὶ πολὺ λεμφικοὶ ἔχουσιν ἄνυχας καὶ τρίχας πολὺ ἀξέοντας. Στόμα ὑγρὸν, ὅπερ ἐὰν ᾖ λευκὸν καὶ πολὺ ὑγρὸν καλὸν ἐστὶ· ἐὰν δὲ ἰξώδες (πικρὸν) κακόν. Διψῶσιν ὀλίγον καὶ σπαγιῶσιν πίνουσι. Τὸ οὖρον ἔχουσι λευκόν· ἔχουσιν ὀλίγην δρεξίν εἰς βράσιν, πύψιν βραδείαν, ἀφοδεύσεις μαλακὰς.

Αἱ κράσεις αἰλοιοῦνται κατὰ τὰς περιόδους τοῦ βίου.

Ὅταν τις αἰσθάνηται θερμότητα εἰς τὰς χεῖρας, ἐὰν βρέξῃ ταύτας διὰ δροσεροῦ ὕδατος, ἐπέρχεται τῆσι τῶν εἰς τὸ σῶμα καὶ εὐάρεσταί τις κατάστασις· διὸ ὠφελεῖ πρὸ τοῦ φαγητοῦ νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας διὰ ψυχροῦ ὕδατος· καὶ ὅταν τι ἀνεγέρθῃ ἐκ τοῦ ἔργου χαλαρωμένος, πλυνόμενος τὰς χεῖρας καὶ τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἀναλαμβάνει τόνον καὶ εὐξίαν. Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ συνεχῶς ἐπιτιθέμενον ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος

ἐπιφέρει χρῶμα ἐρυθροῦν· διόπερ οἱ πόδες τῶν χωρικῶν γυναικῶν, αἰτινες συνεχῶς πλύνουσι ἐν ὕδατι ψυχρῷ, εἶναι ἐρυθροί· οἱ δὲ νικητόμενοι πάντοτε διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἔχουσι τὸ πρόσωπον ζωηρότερον κατὰ τὸ χρῶμα, παρὰ οἱ νικητόμενοι διὰ χλωροῦ διότι τὸ θερμὸν ὕδωρ συνεχῶς ἐπιτιθέμενον ἐπὶ ἐπιφανείας σώματος ἐπιφέρει ἄχρην χρῶμα· μίαν τῶν αἰτιῶν τῆς ἀχρότητος τῶν ἀβροδιαίτων γυναικῶν εἶνε καὶ διότι νικητόνται διὰ θερμοῦ ὕδατος.

Τὸ θερμὸν ὕδωρ ποθὲν οὐδεμίαν σπουδαίαν βλάβην ἐπιφέρει ἐκ τῆς θερμότητος ὁμως, ἣν εἰσάγει ἐν τῷ διοργανισμῷ, ἐπαυξάνει τὴν ζωικὴν θερμότητα καὶ ἐπιταχύνει τὴν πέψιν.

Τὸ πολὺ ψυχρὸν ὕδωρ πινόμενον προδιαθέτει εἰς ἐντεροκήλην καὶ ἄλλα ῥήγματα. (Ἰππ. ἀν. τ. ὕδ.)

Τὸ ὕδωρ ἔχει πρὸς τὰ ὑδροβία ζῶα, ὡς ὁ ἀήρ πρὸς τὸν ἀνθρωπον καὶ τὰ ἀναπνεύοντα ζῶα.

Τὸ πρὸς ζωὴν τῶν ὑδροβίων ζῶων ὕδωρ πρέπει νὰ ἐμπεριέχῃ ἀξυγόνον ἐκ τοῦ ἐν τῷ ἀέρι, ἄλλως θνήσκουσι. Διὰ τοῦτο τὰ ὑδροβία ζῶα ἐν ἀγγείοις κεκλεισμένα χωρὶς νὰ συγκαίωσιν καὶ ἀήρ καθαρὸς ταχέως ἀποθνήσκουσι. Διὰ τοῦτο ὅταν ἐχθροτροφεῖται ἡ λίμνη παγώσῃσιν πρέπει νὰ γίνωνται ὅπου ὅπως ὁ ἀήρ τῆς ἀτμοσφαιρας ἐρχεται εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ὕδατος καὶ παρέχει ἀξυγόνον.

Οἱ ἀρχαῖοι εἶχον διάφορα εἶδη ποτῶν. Τὰ συνθεστέρα ἦσαν τὸ ὑδρόμελι, συνισταμένον ἐξ οἴνου καὶ μέλιτος· ἐτὲ μὲν ἀπλοῦν, ἐτὲ δὲ ἀρωματισμένον. (Διοσκ.) Ἐγένετο οἰνόμελι ἐξ ἐψημένου γλεύκουσ ἥτοι ἐκ **σειραίου ἢ ἐψημένου** (πετιμεζίου).

Ὁ οἶνος καὶ τὸ ὕδωρ πινόμενα φαίνονται γλυκίζοντα ἐὰν ὁ πίνων διατρέψῃ στρυφνὰ, οἶον μύρτικα, βαλάνους, κινάρας κλπ. (Ἀριστ. πρ.)

Οἱ πανάρχαιοι Αἰγύπτιοι ἐπίνον πολὺ τὸν οἶνον καὶ πολὺ οἰνοπύρον ἦν ἡ τότε Αἰγυπτos. Εἶς δὲ Βασιλεὺς ἵνα καταργήσῃ τὴν οἰνοποσίαν διέταξε καὶ κατέστρεψαν ἀπάσας τὰς ἀμπελοὺς. Τότε ἦλθεν εἰς Ἑλλάδα ἐξ Αἰγύπτου καὶ ὁ Βάκχος, ὅστις ἔφερον ἐκεῖθεν κλήματα καὶ ἐδίδαξε τὴν καλλιέργειαν τῆς ἀμπέλου ἀνά πάσαν Ἑλλάδα, ἐνθα κατεσκευάζον οἶνον καὶ ἐπίνον τοῦτον καταχρηστικῶς· διὰ τοῦτο ὅσον καλὸν καὶ ὠφέλιμον ἐθεώρουν τὸν οἶνον μέτριως πινόμενον, τῶσον ἐπιβλαβὴ τὴν κατάχρησιν αὐτοῦ, ἔκαὶ κατεδίωκον τοὺς καταχρῆστας, καὶ διὰ νόμου ἀπηγόρευον αὐτῶν τὴν μέθην. Διὰ νόμου ἐπέβαλον πίνειν ὕδωρ κεκραμένον μετὰ ὕδατος καὶ οὐχὶ ἀκρατον.

Οι αρχαίοι έλεγαν ότι ο Πάγκος κατά πρώτον έδίδαξε τους Χίους την άμπελοφυτείαν και πρώτος ούτως συνέφικσε την νήσον. Ο μέλας οίνος τó πρώτον έγένετο έν Χίω. (Αθην. Α.)

Ο κεκραμένος οίνος εζει περισσότερο του άκράτου. Είνε δέ εύπεπτότερος του άκράτου.

### ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΓΝΩΣΕΩΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

Πώς άνθρωπος πεπολιτισμένος έχων άνεπτυγμένη διάνοαν και ποθών έχειν υγίαιαν και εύεξίαν όφείλει κατά πρώτον λόγον γνωρίζειν τάς ιδιότητας των τροφών, δι' ών τρέφεται. Ο μη εύκρινώς ταύτας γνωρίζων άνάγεται εις τους άφιλομαθεΐς και μη καλάς ήθικώς άνεπτυγμένους.

Υπό την κοινωφελή ταύτην έννοιαν εξακολουθημέν ποιείν γνωστάς τάς κυριώτερας ιδιότητας έν περιλήψει διαφόρων τροφών, ως συνήθως οι κλείσαι άγνωστοί και έν άγνοία τούτων έσθίονοισιν. Είνε τή άληθεία κορυφαίον έ λογικός άνθρωπος να ποθή μανθάνειν περί των μακρών αΐτου πραγμάτων, να μη ποθή γνωρίζειν τά διάφορα φαγητά, άπερ έσθίει και τις ιδιότητας αυτών ν' άγνωσθ. Προτιμά ν' άγνωσθίαι έγκριμίδια, μυθιστορήματα και άλλα και ν' άγνωσθ τάς άμεσως όφελούσας ή βλαπτούσας αυτών τροφάς και ένίοτε έσθίει άγνοίαις ταύταις να βλάπτει την πολυτιμοτάτην υγίαιάν του.

Συνήθως έ άνθρωπος οδηγείται εις έσθίωσιν τροφών παρά της άρέξεως· άλλ' αΐτα ούδ' άλλως ενδιαιρέται κεαί του κατά πόσον ή άρεγομένη τροφή είνε άφικαιμος ή βλαπτική, είνε εύπεπτος ή δύσπεπτος. Έκ τούτων περιπίπτει συνεχώς εις γαστρικάς παθήσεις, έξ ών ένίοτε έπιπύρονται νόσοι βαρύναι και επικίνδυνοι.

Γνώριζε λοιπόν καλάς τάς ιδιότητας της τροφής, ήν έσθίεις, ίνα εύ σοι γένη.

Γνωστήν έστιν ότι πάσης ζωικής και φυτικής τροφής ή ιδιότης είνε κατά πολλά διάφορος εις τά διάφορα κλίματα και τους διαφόρους τόπους. Οτι πολλών φυτικών τροφών αι ιδιότητες εΐσι νυν έ ίφοροι τών επί της άρχαίας έποχής· ως έχουσι και τίνας είδη λυτρικών. Υπό την έννοιαν ταύτην γράφομεν τά περί τροφών κατά τήν νήσόν της Ελλάδος, άπανθίζοντες τά παρά

των αρχαίων και νεωτέρων γραφόμενα, διότι μόνη ή του προσώπου πείρα είνε έλαχίστη ές προς την των άλλων διαφόρων έποχών.

Ύψοι γάρ ή ίδια πείρα είνε έλαχίστη ένώπιον της των άλλων πείρας, την όποιαν πώς έμφραν όφείλει γνωρίζειν ίνα αύξη τον πνευματικόν θλασαυρόν του.

## ΠΡΟΧΕΙΡΟΝ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

ΠΡΩΤΟΝ

### Συμπτώματα αίμορροΐδων.

Έν πρώτοις ε πάσχων αισθάνεται πόνοους επί των άσφύων, εκτεινομένους ένίοτε μέχρι της βίχχειος και καταβαίνοντας μέχρι της ούρας (ιερόν όστούν). Κόπωσιν επί των σκελών, άνορεξίαν, έξέρχονται εκ του πρωκτού φέσαι. Ένυπάρχει δυσκαλιότης και ει μέν ή κόπρος είνε μαλακή, μετά την εκκέντησιν νομίζει ο πάσχων ότι εις τά όρθίον έντερον ύπάρχουσι προς έξοδον ύλαι.

Τά συμπτώματα ένίοτε παύουσι αυτόμάτως, άρκεί ο πάσχων γα λάβη έλαφρόν καθάρσιον εκ θετικής μαγνησίας. Ένίοτε όμως τά ρηθέντα συμπτώματα εΐσι προδρομικά πραγματικών αίμορροΐδων, τότε οι πόνοι εκτεινόνται μέχρι των λαγόνων, μέχρι του πρωκτου, μέχρι των γενναϊκών όργάνων. Είς δέ τον πρωκτόν γίγνεται μέγας κνησμός και πόνοι διαβατικοί. Ένίοτε ή πάσχων ύποφέρει εκ κοιλικών πόνων ίσχυροΐς, ίδια κατά τή άριστερών μέρος της κοιλίας. Ο πάσχων επέμπει φωνάς μετά κακουχίας, και ένίοτε έπέρχονται και σπασμοειδή κινήσεις. Ενώτε ταύτα τά συμπτώματα έπισυμβάινουσι και ως εκ της ταχέιας έπισχέσεως τής αίμορροΐδικής έκτοξής.

Ήάν ο πάσχων έχη προηγουμένης έπιώχλας έπέρχεται έξέρχουσις τούτων ή βλενομεμβράνη ένίοτε του όρθού έντέρου φλογίζεται, έξογκούται, και διά του τάνήματός ένίοτε έξέρχεται έντός του σφυγκτήρος του πρωκτου μέρος της βλενομεμβράνης τής σιεφάνης, ύπερ σπυγγαλλίζεται διά του σφυγκτήρος και έπέρχονται δριμυεις πόνοι και μέλλιστα έν ύλα εκκοπρώσεως. Η μόνη άνακαύφισις έστιν ή διά της χειρός ώθησις της μεμβράνης έντός

του πρωκτου, αφ' ου απαλειψης ταυτας μετα ελαιου αμυγδαλων η δια ροδοχαρου.



### αιμορροδικη ροη.

Πάντα τα ρηθέντα συμπτώματα καταπαύουσι και εξαλείφονται εμα γεινή ρεύσις αιματος εκ του αφεδρώνος. Εάν το αιμα προέρχεται εξ αναπηδήσεως διά των κύρων των κυρτών άνευ σχάσεως τούτων, τούτο εινε γνησία αιμορροδική ροή. Άλλοτε γίνεται ένεκα σχάσεως η ρογμής της βλενομεμβράνης, ένεκεν διεξόδου σκληρών κοπράνων και τότε καλεείται τραυματικη ροη.

Είς τινας αναφάνεται η ροη περιδικως άνευ βλάβης της υγείας. Άλλοτε γίνεται ροη αιμορροιδων κατά τας κρίσεις τινών νόσων και τότε αυτη ωφέλιμος έστι. Ποιαύται ροαι γίνονται κατά τας κρίσεις της ποδάγρας, των ρευματισμών, της έντεραλγίας κλπ. Είς έγκύους γυναίκας αι αιμορροίδες αναφάνονται περιδικως μετά ροης αιματος, διότι η έξόγκωσις της μήτρας πιέζει τας φλέβας τας συγκοινωνούσας μετά του αφεδρώνος.

Η αιμορροδικη ροη δέν γίνεται πάντοτε η αυτη, άλλ' άλλοτε πολλη και άλλοτε ολίγη. Ώσαύτως και πάντα τα αναφερόμενα συμπτώματα δέν συνκντώνται πάντα όμου, αλλά εις τον μόν ηττουα, εις τον δε πλείονα.

Συνήθως παρουσιάζονται τάδε κατά το μάλλον και ήττον. Έλαφροί πόνοι, συναίσθησις βάρους και κκκουχία έν τω αφεδρώνι μετά την εκκόπρωσι, ένθα εύρίσκονται 2 η 3 έξογκώματα κυρτών έπαισθητων διά του δακτύλου, έχουσι μέγεθος έρεβύνθου. Ταύτα δι' έλαφράς πίεσεως και αναπαύσεως εισέρχονται, και πάλιν έξέρχονται διά του ταυύματος. Είς τινας όμως οι κυρσοι ούτοι έξογκούνται και τότε αναφάνονται τα προλεχθεντα συμπτώματα κατά το μάλλον και ήττον σφοδρά.

## ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ



Περὶ τῆς Κενᾶς ἢ Κενᾶς.

Ἐκ τινος φυτοῦ Κενᾶ ἢ Κενᾶ καλουμένου, προέρχεται

κόνις βαφικη, ης χρῆσιν ποιούσιν αι των Ὀθωμανων γυναίκες κατασκευάζουσαι εκ τούτου πολτών, εξ ου επαλειφουσαι τας τρίχας της κόμης καθιστῶσι ταύτας χρώματος καστανόχρου, βάρους και τούδε δυνακας. Πρὸς χρῆσιν το έσπέρας λούωσι την κεφαλήν και κατόπιν επαλειφουσι τας τρίχας. Κατὰ μίμνησιν και αι Ἑλληνίδες γυναίκες των πόλεων πρὸ του 1821 έβαπον ούτω την κόμην· αλλά μετά την εποχήν εκείνην εισαχθέντος του εβρωπαισμου έγκατελείφθη κατ' ολίγον η τοιαύτη βαφή, ητις παρ' Ευρωπαίοις εινε άγνωστος και άχρηστος. Φιλομαθείας ένεκεν επανελθῶν εις την Πατρίδα έξήτησα μαθειν τι έστι το βότανον τούτο, αλλά ουτε ε έμοι διδάσκαλος Λάνδερ έσχεν εύκρινη γνώσιν, ουτε άλλοι σπουδαίοι βοτανικοι και φαρμακοποιοι, ών κατά διαφόρους εποχας έξήτουν την γνώμην. Μόνω δ κ. Γ. Ι. Καντζίκης έγκρατης της φαρμακοποιας μύστης έμνήσθη της έρωτησεώς μου και δη ήδη απέστειλέ μοι την κάτωθι απάντησιν, ην δημοσιεύομεν πρὸς γνώσιν των επιμεένων.

Ἐν Ἀθήναις τῇ 30 Ἰανουαρίου 1896.

### Ἐρώτημα Κένου Ι. Κενῶνα.

Ἄλλοτε που διά φιλικῆς πρὸς με γραφῆς Σας έξήτησατε νά γνωρίσω Ἦμιν πάθεν και εκ ποίου μέρους του φυτοῦ προέρχεται η βαφικη κόνις Κενᾶ. Τούτο πράττω σήμερον.

Οι κηποι της Παλαιστίνης, η Ἀγίας Γῆς, ήσαν άλλοτε πλούσιοι εις εὐωδη άνθη παντός είδους. Ἐν τῷ Ἰσρατι των Ἰσραμάτων μνημονεύονται πολλά μύρα και άνθη αποπνέοντα εὐωδιαν θαυμασίαν.

Ἐν Παλαιστίνῃ λοιπόν φύεται και ο Κύπρος, ης αντίστοιχει πρὸς την Lausonnia inornis του Λινναίου και καλεῖται υπό των Ἀράβων Ἐλ-χίννα (ο κηνᾶς). Είναι φυτὸν άνδρόμηκες και άειθαλις, το δε εξ αυτου εκφυόμενον άνθος ως εκ της ποιικιλίας των χρωμάτων και της εὐωδίας αυτου καθίσταται περισπούδα στον κόσμημα των γυναικῶν. Ἐκ των φύλλων του Κύπρου τούτου κατασκευάζουσι κόνιν, δι' ης αι γυναίκες των Ἀράβων βάφουσι διάφορα μέρη του σώματός των και ιδίως τας χείρας και το πρόσωπον.

Μετά του προσήκοντος σεβασμοῦ

Γεώργιος Ἦω. Καντζίκης.

### ΠΕΡΙ ΚΑΘΑΡΣΙΩΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΣ

Τῶν καθαρσίων τὰ μὲν ἐνεργοῦντα μᾶλλον ἐπὶ τῶν παχέων ἐντέρων, τὰ δὲ ἐπὶ τῶν λεπτῶν, καὶ ἄλλα ἐπ' ἀμφοτέρων.

Καὶ τὰ μὲν εἰσὶ τονικά, μὴ σημαντικὴν χαλάρωσιν ἐπιφέροντα. Τὰ δὲ ἀτονικά χαλάρωσιν παράγοντα.

Τὰ ἐπὶ τῶν παχέων ἐντέρων ἐνεργοῦντα εἰσὶ τὸ ρεβέντι ἢ ἀλοή καὶ τινὰ ἄλλα.

Τὰ ἐπὶ τῶν λεπτῶν ἐντέρων εἰσὶ ἡ θεικὴ μαγνησία, ἡ θεικὴ σόδα, ἡ θ. πρότασσα, ἡ τρυγικὴ σόδα (τὸ κρεμόρι), ἡ σακχαμωσία κλπ. Ταῦτα εἰσὶ καὶ ἀτονικά καὶ ὑδραγωγικά καλοῦνται.

Ἐπ' ἀμφοτέρων ἐνεργοῦσι ἡ σιναμικὴ, ἡ μάννα, τὸ ἔλαιον τοῦ κίσεως (ρεταινόλαδον) κλπ.

Κατὰ τὴν ἰδίουσυγκρασίαν, τὴν κρᾶσιν καὶ τὴν ἐν γένει σωματικὴν κατάστασιν δοτέον καὶ τὸ εἶδος τοῦ καθαρσίου.

Ἐχεις συμφορήσεις ἐκ πληθώρας καθ' ἃς ἡ ζωικὴ δύναμις εἶνε ἰσχυρά; λάβε ἀτονικὸν καθάρσιον.

Ἐχεις ἀτονίαν; λάβε τονικὸν καθάρσιον.

Ἐχεις πλησμονὴν ὑγρῶν; ὡς ἐστὶν ἡ λεμφικὴ κρᾶσις, λάβε ὑδραγωγικὸν καθάρσιον.

Ἐχεις δυσκοιλιότητα, καθ' ἣν πλεονάζουσι τὰ κόπρανα ἐν τοῖς παχείσιν ἐντέροις; λάβε καθάρσιον ἐνεργοῦν ἐπὶ τούτων.

Θέλεις νὰ καθαρῶσιν καὶ τὰ λεπτά καὶ τὰ παχέα ἐντέρας; λάβε τὰ ἐπ' ἀμφοτέροις ἐνεργοῦντα.

Ἡ ἐνωσις καθαρτικῶν ἐνεργούντων τὰ μὲν ἐπὶ τῶν λεπτῶν, τὰ δὲ ἐπὶ τῶν παχέων ἐντέρων, ἀποτελεῖ τὸ ἀσφαλέστερον καὶ ἰσχυροτέρον καθάρσιον· τοιαῦτο ἐστὶ τὸ κοινῶς καλούμενον **Κίσεως λαξιατίδια**, τὸ ὅποιον ἀποτελεῖται ἐκ σιναμικῆς, μάννας, σόδα καὶ ρεβεντίου.

Ἐχεις πλεονάζουσαν ἐν τῷ αἵματι τὴν ἰνικήν, ὡς συμβαίνει εἰς τὴν πνευμονίαν, τὴν πλευρίτιδα, τὴν δρηρίτιδα κλπ. λάβε τὰ διαλύοντα τῆς ἐν τῷ αἵματι πλεοναζούσης ἰνικῆς φάρμακα, ὡς ἐστὶν ἡ ἐνατίμμιος τριξ, ὑπὸ δόσιν μεζζονα, τὸ σαλικυλλάτον σόδα κλπ.

Τοῦ στίμμιως ἡ δόσις εἶνε μέχρι 3 κόκκων καὶ γίνεται ἡ ἐξῆς ρησις.

- Α. ὕδατος ἡδυόσμου ὄρ. 4.
- » κίτρου » 24.
- σπραπίου ἀπλοῦ » 4.
- στίμμιως κόκ. 3.
- Λαουδ. Σιδόν. ζάγ. 5.
- μ. κ. τ.

Χρήσις. Ἄνὰ μίαν κωταλίαν μεγάλην καθ' ὥραν.

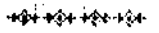
Τὸ φάρμακον τοῦτο φέρει κακουχίαν τῷ πάσχοντι καὶ διαθέειν πρὸς ἐμετόν, ὅστις ἀφ' οὗ ἔλθῃ μετὰ τὴν λήψιν 3 ἢ 4 κωταλίων, ἐπιφέρει χαλάρωσιν τότε διακόπτεται ἡ δόσις ἵνα ληφθῇ μετὰ ὥρας τινάς, ἐάν μὴ ἐπέλθῃ ἀνακούφισις. Πρέπει δ' νοσῶν ν' ἀπέχῃ τῆς πόσεως ὕδατος πολλοῦ.

Τοῦ σαλικυλλάτου χρήσις γίνεται ὡς ἐξῆς.

- Α. ὕδατος ἡδυόσμου ὄρ. 4.
- » κίτρου » 24.
- σπραπίου ἀπλοῦ » 4.
- σαλικυλλάτου σόδα» 1.
- μ. κ. τ.

Χρήσις. Ἄνὰ μίαν κωταλίαν μεγάλην καθ' ὥραν.

### ΓΥΓΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ



#### Περὶ τρυγητοῦ καὶ ποιότητος τοῦ οἴνου.

Ἴνα κατασκευάσωμεν καλόν, εὐώδη καὶ διαρκῆ (μὴ δξινώμενον) οἶνον, ἀνάγκη νὰ προσέξωμεν εἰς τὰ ἐξῆς. α') εἰς τὴν ποιότητα τῆς γῆς.—β') εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ φυτοῦ.—γ') εἰς τὸν τρυγητόν.—δ') εἰς τὴν πίεσιν τῶν σταφυλῶν.—καὶ ε') εἰς τὸ βράσιμον τοῦ γλεύκου (μούττου).

Ὁ ἀρμόδιος τοῦ τρυγητοῦ καιρὸς εἶνε ὅταν ἡ σταφυλὴ ὀριμάσῃ καλῶς, ὅπερ γινώσκεται ἐκ τῆς θέας καὶ τῆς γεύσεως. Ἐάν δὲν ὀριμάσῃ καλῶς ἡ σταφυλὴ, ὁ οἶνος τρέχει τὸν κίνδυνον νὰ δξινώθῃ. Ἐάν δὲ πάλιν ὀριμάσῃ πλέον τοῦ δεόντος, θέλει δώσει ὑπερλίαν ποσότητα οἴνου, ἀλλὰ καλλιτέρας ποιότητος.— Πρέπει ὅμως γὰρ συλλέγωνται αἱ σταφυλαὶ τὴν πρωίαν μετὰ τὴν διά-

λυσιν τῆς δρόσου καὶ τῆς ομίχλης καὶ εἰς εὐδαίους ἡμέρας, εἰ δυνατόν.

Ὁ κύριος τοῦ ἀμπελῶνος ὀφείλει νὰ ὑποχρεώσῃ τοὺς τρυγόντας α'.) Νὰ κόπτωσι τοὺς μίσχους (κατσάνια ἢ τσίγκουρα) τῶν σταφυλῶν διὰ μαχαιριδίου καὶ οὐχὶ διὰ τῶν χειρῶν, διότι καὶ τὸ κλημα βλάπτεται, καὶ ἡ σταφυλὴ περζυθεὶ καὶ διασκορπίζεται. — β'.) Νὰ καθαρίζωσι τὰς σταφυλάς ἀπὸ τὰς ἀώρου καὶ ασηπιὰς βράγας· διότι αἱ μὲν ἀώροι μεταδίδουσι σιφὴν γεῦσιν εἰς τὸν οἶνον, αἱ δὲ ασηπιὰι μεταδίδουσι κακὴν ὀσμὴν, ἐξ ἧς ὁ οἶνος χάνει τὴν ἀξίαν του. — γ'.) Νὰ θέτωσι τὰς σταφυλάς εἰς τὰ κάρφια λίαν προσεκτικῶς διὰ νὰ μὴ τρίβωνται καὶ κτυπῶνται, καὶ κατὰ συνέπειαν δίδεται αἰτία, ἵνα ἡ βράσις τοῦ γλεύκους γίνηται προῤῥως.

Ἡ ὀλίψις ἢ πίσις τῶν σταφυλῶν γίνεται διαφόρως κατὰ τόπους. Εἰς μέρη τινά, ὡς ἐν Πελοποννήσῳ καὶ ἄλλαχού, ἔχουσι λιναστάσια, ἅπερ χρησιμεύουσι καὶ ὡς πατητήρια, καὶ εἰς τὰ ὁποῖα μετὰ τὸν τρυγητὸν φέρουσι τὰς σταφυλάς. Εἶνε δὲ τὰ πατητήρια ταῦτα ἐκτισμένα καλῶς διὰ πετρῶν, ἀσθῆστου καὶ τετριμμένου κεράμου (κουρασάνου). Μετὰ τοῦ πατητηρίου τούτου συνέχεται καὶ μικρὸν φρέαρ ἐν εἰδει πίθου ὑπελέγεον, εἰς ὃ θλιβομένων τῶν σταφυλῶν διὰ τῶν ποδῶν, πίπτει τὸ γλεύκος ἐκ τοῦ πίθου τούτου μεταφέρεται εἰς τὰ βυτία, ὅπου γίνεται ἡ βράσις. Εἰς ἄλλα δὲ μέρη, ὡς εἰς τὰς νήσους καὶ ἄλλαχού ἔχουσι, κάρδους ἢ λάντζας (μεγάλα ξύλινα δοχεῖα) ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῶν ὁποίων ἔχοντες σανίδας, ἐν εἰδει πατώματος, θλίβουσι τὰς σταφυλάς διὰ τῶν ποδῶν καὶ ῥίπτουσι αὐτὰς μετὰ τῶν στεμφοῶν (τσιπούρων) ἐντὸς ὅπου γίνεται ἡ βράσις, σκεπαζομένης τῆς λάντζας διὰ καλύμματος σανίδων ἢ διὰ χονδροῦ ὑψάματος. Παρατηρήθη ἡμῶς ὅτι ὁ διὰ χονδροῦ ὑψάματος καλυπτόμενος οἶνος, ἐν καιρῷ τῆς βράσεως, γίνεται εὐωδέστερος, δυνατότερος καὶ διαρκέστερος· λαμβάνει τὸ γλεύκος εὐώδη ὀσμὴν ἐὰν προτιθῇ ποσὸν τι ἀνθέων ἀκτῆς χλωρῶν (κουφοξύλιας) ἢ φύλλων ὄρουγανου.

Μετὰ τὴν ἐν τῷ κάρδῳ βράσιν μεταγίγνεται δι' ὀρειχαλκίνου ἢ ξυλίνου αὐλοῦ, ἐν τῇ βράσει κειμένου, καὶ ῥίπτεται εἰς τὰ βυτία ὅπου κατεργάζεται. Ἐὰν δὲ ἡ βράσις γίνηται ἐν τοῖς βαρέλις ἢ ἐν τοῖς πίθαις, τὸ στόμιον τούτων δὲν πρέπει νὰ κλείηται, διότι τότε τὸ ἀνθρακικὸν δέξυ δὲν ἐξέρχεται καὶ ἐπομένως ὁ πίθος ἢ τὸ βαρέλιον διαρρήγνυται· πρέπει ἡμῶς νὰ σκεπαζῆται τὸ στόμιον δι' ἑλαφροῦ τινος καλύμματος παντοῦ π. χ. ἢ σανιδίου, διὰ νὰ δύναται νὰ συγκρατηθῇ τὸ γλεύκος μετὰ τοῦ

ἀέρος. Μετὰ τὴν βράσιν κλείεται καλῶς, ἀφοῦ πρῶτον πληρωθῇ καλῶς τὸ δοχεῖον, ἵνα μὴ μείνῃ ἀήρ, ὅστις φέρει τὴν δέξυνοιον. Γινώσκεται δὲ τὸ τέλος τῆς βράσεως διὰ πολλῶν μέσων· Ἐπιβλαβέστερον ὅμως μέσον εἶνε τὸ ὠτίον, ὅπερ τιθέμενον ἐπὶ τῆς ὀπῆς τοῦ βαρέλιου ἢ πίθου, οὐδένα ἀκούει κογγλασμόν.

Ἡ βράσις τοῦ γλεύκους δὲν διαρκεῖ κατὰ τὴν ποιότητα αὐτοῦ μέχρι τῶν 5 ἑβδομάδων. Μετὰ τὴν βράσιν κλείομεν καλῶς τὸ στόμιον καὶ ἀνοίγομεν διὰ λεπτοῦ τρυπανίου μικρὰν ὀπήν, τὴν ὁποῖαν ἀνοίγομεν κατὰ τὴν χρεῖαν, διὰ μικροῦ ξυλίνου πασσάλου πρὸς διέξοδον τοῦ ἀνθρακικοῦ δέξυτος.

Μετὰ τὴν ἀνωτέρω μεταγίγιναι ἐκ τοῦ κάρδου, κάμνουσι τινες καὶ ἄλλας δύο, κατὰ τὸν Δεκέμβριον δηλ. καὶ τὸν Ἀπρίλιον (ἐὰν καὶ οἱ ἡμέτεροι οἰνοπῶλαι οὐδεμίαν κάμνουσι, φρονούντες ὅτι βλάπτεται ὁ οἶνος μεταγίγνόμενος πρὸς καθαρισμόν.)

Οἱ ἡμέτεροι οἰνοπῶλαι ῥίπτουσι βητίνην (βεταίνην) καὶ γύψον εἰς τὸν οἶνον, φρονούντες ὅτι συντελοῦσι ταῦτα εἰς τὴν διατήρησιν τοῦ οἴνου· καὶ ἡ μὲν βητίνη οὐ μόνον ἀβλαβὴς ἀλλὰ καὶ ἀφελίμος εἶνε, ὡς στομαχικὴ καὶ διουρητικὴ ὁ δὲ γύψος φέρει μέθην καὶ καρυσθάρην. Πολλοὶ ὅμως οὐδὲν τούτων ῥίπτουσι.

Τὰ ἀτέμψαλα (τσιπούρα), τὰ ὁποῖα μένουσι ἐν τῷ πατητηρίῳ ἢ ἐν τῷ κάρδῳ, πιέζουσι ἀπαξ ἢ δις διὰ ὀλιπτικῆς μηχανῆς τσεπουρίας καὶ ἐξάγουσι τὸ ἐν αὐτοῖς ἐναπομείναν γλεύκος, τὸ ὁποῖον καὶ πλεονέκτερον, καὶ σπιρότερον, καὶ βαυτιτέρου χρώματος εἶνε. Τοῦτο ἄλλοι μὲν θέτουσι εἰς ἰδιαιτέρα δοχεῖα πρὸς οἰκτικὴν χρῆσιν, ἄλλοι δὲ διανέμουσι τοῦτο εἰς ὅλα τὰ λοιπὰ βαρέλια ἢ πιθάκια.

Τὰ ἀτέμψαλα ταῦτα οἱ βιομήχανοι κτηματῖαι δὲν πετῶσιν ἀλλὰ μεταχειρίζονται εἰς ἐξαγωγήν οἰνοπνεύματος, τὰ δὲ τούτων λειψάνα ῥίπτουσι εἰς τοὺς ἀμπελῶνας ἢ ἀγρούς πρὸς λιπασμόν.

Ὁ οἶνος, ἵνα διατηρηθῇ καλῶς (νὰ μὴ δέξυνοθῇ), ἀπαιτεῖ μεγίστην καθαριότητα καὶ κατάλληλον θέσιν (οἰνόθηκας) ἢ τοῖς δοχεῖα καθαρὰ καὶ μέρος δροσερόν, δηλ. ὑπόγειον βαθέα, ἔχοντα κυκλοφοριανὴ ἀέρος, παράθουρα καὶ θύρας πρὸς τὸ Βορειοανατολικὸν μέρος. Ἐντός τῶν οἰνόθηκῶν τούτων δὲν πρέπει νὰ τίθενται οὔτε ξύλα, οὔτε βούτυρα, οὔτε λαχανικά, εἰμὴ μόνον ξηρὰ ἄχυρα.

Ἡ οἰνοδοχεῖα καθαρίζουσι τινες διὰ θερμῶν ὕδατος, εἰς τὴν

ὁποιον θέτουσι εὐώδη χόρτα, ὡς ῥίφνον, ἀνθή, διάφορα φύλλα κλπ. ἢ δὲ εὐώδη αὐτὰ μεταδίδεται εἰς τὸν οἶνον. Ἄλλοι δὲ καπιζοῦσι τὰ οἶνοδοχεῖα ταῦτα διὰ θεοῦ (Θεοφιλου).

## ΠΑΝΤΟΙΑ

### ΧΕΙΜΩΝΗΣ ΔΡΙΜΕΙΣ

Κατὰ διαφόρους ἐποχὰς συμβαίνουσιν ἐκτάκτως καὶ δριμεῖς χειμῶνες καὶ θέρματα ὅσον.

Οἱ γνωστότεροι χειμῶνες εἰσὶν οἱ ἐξῆς.

Κατὰ τὸ 271 π. Χ. Ἰσαύτη χιὼν εἶχε καταπέσει ἐν Ρώμῃ, ὥστε ἡ ἀγορὰ ἐμεινεν ἐπὶ μῆνα κεκαλυμμένη.

Τῷ 66 π. Χ. τὸ στόμιον τῆς Ἀζορικής θαλάσσης ἐπάγη τοσοῦτον, ὥστε ἀντίειχεν εἰς τὸ βῆρος τοῦ ἵππικοῦ τῶν βορβάρων, ὅπερ κατέφυγεν εἰς τοὺς παγούς ἐνα σιὸθῆ, ὅπότεν κατενικήθη ὑπὸ τοῦ στρατοῦ τοῦ Μιθριδάτου.

Τῷ 401 μ. Χ. τὰ παράλια τοῦ Εὐξείνου Πόντου ἐπάγησαν εἰς ἀρκετὴν ἀπόστασιν.

Τῷ 608 τοσοῦτον δριμὺ ψύχος ἐπεκράτησεν ἐν Γαλλίᾳ, ὥστε τὸ πλεῖστον μέρος τῶν ἀμπέλων κατεστράφη.

Τῷ 768 ὁ Εὐξείνου Πόντος καὶ ὁ Βόσπορος ἐπάγησαν μέχρι βῆθους πολλῶν πύχων.

Τῷ 822 αἱ βαρύτεραι ἀμαξαὶ διήρχοντο τὸν Σηκουάνην ἐπὶ πάντων δὲ τῶν τῆς Γερμανίας καὶ τῆς Γαλλίας καταμῶν διήρχοντο ἵπποι καὶ ἀμαξαί.

Τῷ 974 διήρχοντο τὸν Βόσπορον δι' ἀμαξίων.

Τῷ 1082, ὁ Πάδος ἐπάγη καὶ διήλθον ἐπ' αὐτοῦ τὰ στρατεύματα Ἑρρίκου τοῦ Δ'.

Τῷ 1149, ἡ θάλασσα μέχρι ἀποστάσεως δύο μιλίων ἀπὸ τῶν ἀκτῶν τῆς Φλάνδρας ἐπάγη.

Τῷ 1323, τὸ μεσημβρινὸν μέρος τῆς Βαλτικῆς ἐπάγη οὕτως ὥστε διήρχοντο ἐπ' αὐτῆς ἐρικτοί.

Τῷ 1408, Σχεδὸν ἀπασαὶ αἱ γέφυραι τῶν Παρισίων παρέσθθησαν ἐκ τῶν πάγων. Ἦ δὲ μεταξὺ τῆς Δανίας καὶ τῆς Νορβηγίας πορθμὸς ἐπάγη.

Τῷ 1420, ἕνεκα τοῦ μεγάλου ψύχους, μεγάλη θνησιμότης ἐ-

γένετο ἐν Παρισίοις. Τὰ σαρκοφάγα ἄρνεα, καταφυγόντα ἐν αὐτοῖς, κατέτρωγον τὰ πτώματα. Ὁ λόφος τῶν πετεινῶν ἐπήγυτο.

Τῷ 1458, ὁ Σηκουάνας καὶ πολλοὶ ἄλλοι ποταμοὶ ἐγένοντο διαβατοὶ δι' ἵππων καὶ ἀμαξίων. Ἐπὶ δὲ τοῦ Δουνάβεως, παγέντος, ἐστρατοπέδευσε στρατός, ἐκ 40 χιλ. ἀνδρῶν ἀποτελούμενος.

Τῷ 1468, οἱ Βουλγαῦνδοι στρατιώται ἔθραυον τὸν οἶνον διὰ τῶν πελέκειων.

Τῷ 1503, ὁ Πάδος ἐπάγη καὶ ἐπ' αὐτοῦ ἐστάθμευεν ὁ στρατός τοῦ Πάπα Ἰουλίου τοῦ Β'.

Τῷ 1507, ὁ λιμὴν τῆς Μασσαλίας κατελήφθη ὑπὸ πάγων, πλεῖστοι δὲ ἀνθρώποι καὶ ζῶα ἀπέθανον ἐκ τοῦ ψύχους.

Τῷ 1586 ἐκ τῶν παλιορροούντων τὴν Ρεόλην στρατιωτῶν, πλεῖστοι ἀπέθανον ἐκ τοῦ ψύχους.

Τῷ 1607, τὰ ποιμνία ἔθνησκον ἐντὸς αὐτῶν τῶν ποιμνιοστασιῶν, τὰ βαρύτερα κάρρα διήρχοντο ἐπὶ τοῦ Σηκουάνα, ἐν δὲ τῇ Ἀμβέρσῃ, οἱ κάτοικοι ἐκτίσαν καλύβας, κατὰ τὸ τῶν Ἑσκιμῶν σύστημα.

Τῷ 1620, μέρος τῆς Βαλτικῆς ἐπάγη. Ἐπὶ τῇ Ἀδριατικῇ δὲ οἱ πάγοι κατέκλεισαν τὸν ἐνετικὸν στόλον.

Τῷ 1683, τὸ ψύχος εἰς Τούρην ἦν μέγιστον· τὸ τρίτον τῶν χωρικῶν ἀπέθανον ὑπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς πείνης. Ἐν Λονδίῳ ἐπὶ τοῦ Ταμῆσεως ἀνήγειραν παραπήγματα, ἡ δὲ θάλασσα εἰς τὰς ἀκτὰς τῆς Ἀγγλίας, Γαλλίας, Φλάνδρας καὶ Ὀλλανδίας ἐπάγη εἰς μέγα πλάτος.

Τῷ 1709, ἦτο ὁ ψυχρότερος χειμὼν τῆς νεωτέρας ἐποχῆς· ἐν Παρισίοις τὸ ψύχος ἦτο κἄπως κατώτερον τῶν 28 βαθμῶν. Ἡ Μεσόγειος, ὡς καὶ ἡ Πάγχη εἰς πολλὰ μέρη ἐπάγησαν. Ἐν Παρισίοις, ὁ οἶνος ἐπήγνυτο ἐντὸς τῶν βυτίων, καὶ πλεῖστοι κῶδιωνες ἐθραύσθησαν κρουόμενοι.

Τῷ 1740, τὸ ψύχος ἐν Ρωσίᾳ ἦν μέγιστον. Ἐν Πετροπόλει κατεσκευάσαν μέγαρον ἐκ πάγου καὶ τηλεβόλα ἐκ τῆς αὐτῆς ὕλης, ἀτινα ἐρίπταν ἀερίρας ἐκ πάγου.

Τῷ 1795, τὸ θερμόμετρον ἐν Παρισίοις κατέβη μέχρι τῶν 28 1/2 βαθμῶν ἀπὸ τῆς ἐφευρέσεως τοῦ θερμόμετρου οὐδέποτε κατέβη τοσοῦτον ἐν Παρισίοις. Ἐπὶ τεσσαράκοντα δύο ἡμέρας συνεχῶς τὰ πάντα ἦσαν πεπηγμένα. Ὁ δανδικὸς στόλος, κλεισθεὶς ἐντὸς τῶν πάγων, ἐκυριεύθη ὑπὸ τοῦ γαλλικοῦ ἵππικοῦ.

Τῷ 1812, εἶνε γνωστὸν διὰ τὸ πάθημα τοῦ Ναπολέοντος Α' ἐν Ρωσσίᾳ.

Τῷ 1830, ἐν Παρισίοις τὸ θερμόμετρον ἐδείκνυε 17 βαθμούς, ἐν Μυλοῦζι 28, ἐν Μασσαλίᾳ 12. Πάντες οἱ ποταμοὶ τῆς Γαλλίας καὶ πλείστοι τῆς Ἰταλίας ἐπάγησαν, πλείστοι ἄνθρωποι καὶ ζῶα ἀπέθανον ἐκ τοῦ ψύχους.

Τῷ 1846, ἐν Μοναλιῇ τὸ θερμόμετρον ἐδείκνυε βαθμούς 31,3.

Τῷ 1853 τὸ θερμόμετρον ἐν Παρισίοις ἐδείκνυε 32 βαθμούς ὑπὸ τὸ μηδέν. Πάντες οἱ ποταμοὶ τῆς Γαλλίας, μὴδ' αὐτοῦ τοῦ Γαρόννα ἐξαιρουμένου, ἐπάγησαν.

Τῷ 1871 τὸ ψύχος ἦτο δριμύτατον.

Τῷ 1881, ἐγένοντο δύο ἢ τρεῖς ἡμέραι εἰς ἄκρον ψυχρὰ καὶ τὸ θερμόμετρον κατῆλθε χαμηλότερον ἢ κατὰ τὸ 1830.

Τὰ ψύχη τοῦ 1891 ὡσαύτως ἦσαν δριμύτατα.

Τὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης ψύχος εἶνε ἀξιοσημείωτον διὰ τὴν διάρκειαν του.

## ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΥΚΛΕΟΥΣ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑΣ

Ψύχει ὁ νοῦν ἔχων ἄνθρωπος ποθεῖ τὴν αἰωνιότητα τοῦ ὀνόματός του· διότι τὸ σῶμά του εἶνε φθαρτὸν καὶ διὰ τοῦ χρόνου ἐξαλείφεται καὶ οὔτε ἴχνος τῆς ὑπάρξεως αὐτοῦ μένει. Τὸ ὄνομα δμως ἀντιπροσωπεύει τὸ πνεῦμα, τὸ ὄπριον μένει ἀφθαρτὸν καὶ αἰώνιον· διὰ τοῦτο ποθεῖ νῦν ὁ νοῦνεχὴς ἄνθρωπος τὴν αἰωνιότητα τοῦ ὀνόματός του, δι' οὗ ζῆ πνευματικῶς.

Τὸ εὐγενὲς καὶ ἁγίον τοῦτο αἶσθημα τῆς ἀθανασίας τοῦ ὀνόματος ὠθεῖ πρὸς ἔργα κοινωφελῆ, εὐνοεργῆ καὶ παγκόσμια εἰ δυνατόν· διότι εἰς ὅσον περισσότεροι ἄνθρωποι τὸ ὄνομα εἶνε γνωστὸν καὶ ἐπαινετὸν, τόσον περισσότερον ἡ αἰωνιότης εἶνε ἀθάνατος.

Πάντες οἱ σοφοὶ, οἱ διδασκαλοὶ τῆς διαμορφώσεως τῆς κοινωνίας, οἱ πολιτικοὶ, οἱ νομοθέται, οἱ στρατηγοὶ, οἱ ζῆλοῦτοι, οἱ ἡξυρόντες προσηκούσαν χρῆσιν ποιεῖν τοῦ πλοῦτου, χάριν τῆς εὐκλεοῦς δόξης διεπράξαντο μεγάλα καὶ ἀθάνατα ἔργα.

Ὁ μέγας Ἀλέξανδρος μετὰ τὴν ἐν Γρανικῷ μάχην, πρὸς διαιώνισιν τοῦ ὀνόματός του, προσέφερεν ἀνοικοδομησάαι τὸν ἐν Ἐρέσῳ Ναὸν τῆς Ἀρτέμιδος ἐπὶ μεγαλοπρεπέστερον, ἐπὶ τῷ ἔργῳ

ἐπιτραπήναι χαράξαι ἐπὶ τῶν δύο προσόψεων τὸ ὄνομα αὐτοῦ· ἀλλ' ἀπέτυχε.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον μετὰ τὴν κατάκτησιν τῆς Περσίας ἐξῆλθε νὰ ἀναγγωστήθῃ υἱὸς τοῦ Διὸς, καὶ ἐνετείλατο τοῖς Ἀθηναίοις νὰ κηρύξωσιν αὐτὸν υἱὸν τοῦ Διός. Οἱ δὲ Ἀθηναῖοι ἐψήφισαν τὸ, ἐπισεῖθ' Ἀλέξανδρος βούλεται εἶναι Θεός, ἔστω Θεός. Τὸ δὲ Μαντεῖον τοῦ Ἀμμωνοῦ Διὸς ἔδωκε χρῆσιν διφορούμενον.

Πρὸς διαιώνισιν τοῦ ὀνόματός του συνέλαβε τὴν ἰδέαν ἵνα τὸ βροσ Ἄθω μετασχηματίσῃ εἰς ἀγαλμα· καὶ ἐμελλε πρᾶξαι ταῦτο ἂν ἐπέχῃ μετὰ τὴν κυρίευσιν τῆς Περσίας καὶ τὸν κατακτήσεων τῆς Καρχηδόνας, τῆς Ρώμης κλπ.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον ὁ μέγας τῆς ἐποχῆς τοῦ βαθύπλουτος Ἡρόδης ὁ Ἀττικὸς ἀφ' οὗ ἐκτῆσατο τὸ νῦν ἀνανεύμενον στάδιον τῶν Ὀλυμπιακῶν ἀγώνων, ἐπόθει ποιῆσαι τὴν τομὴν τοῦ Κορινθιακοῦ Ἰσθμοῦ, ἵνα ἀποθανάτισῃ τὸ ὄνομα του. Ὁ δὲ νῦν Ἀδέριωφ ἰνεοῦστυσε τοὺς Ὀλυμπιακοὺς Ἀγῶνας γενναιοδωρῶς δαπανῶν.

Ἐκ τῆς τσιωότητος εὐκλειοῦς φιλοδοξίας παρήχθησαν πανταχοῦ διάφορα κοινωφελῆ ἔργα.

Σὲ ἀγαπῶ, ἄλλ' ἐπειδὴ μετ' ἀγάπης καὶ Σὺ, Σ' ἀγαπῶ ἐπιμέλλον.

Ὅστις ποθεῖ ἀποκτήσαι τι τὸ ἐποκτᾶ· διὰ τῆς ἐμφοῦνου ἐπιμονῆς, ὑπομονῆς καὶ τῆς προνοίας.

Τοῦ ἐχθροῦ Σου μὴ λέγε τὰ σφάλματα, μήτε τὰ ἐλαττώματα, διότι τὸν διορθῶνεις καὶ τὸν ὠφελεῖς. Μόνον παραυλάττου ἐκ τῶν βελῶν αὐτοῦ. Ἄφες αὐτὸν νὰ πλανᾶται.

Τοῦ φίλου σου μὴ λέγε ἐνώπιόν του τὰ προτερήματα καὶ τὰς κρείτας αὐτοῦ· ἀλλ' ἀπόντος αὐτοῦ λέγε ταῦτα πρὸς ἄλλους ἐπαινετικῶς, χωρὶς νὰ προσδοκᾷ ἀμειδίην.

Ὁ ὑψηλόφρων σφάλει εἰς τὸ σκέπτεσθε. Ἦνε φίλαυτος καὶ



ἀποβλέπει εἰς τὴν ἀπέλασιν τιμῆς καὶ δόξης. Ἦνε ὑπερόπτης καὶ ἐπιδεικτικός.

Ἀπόφυγε τὴν φιλίαν μικροῦ καὶ περὶ καλοῦ μὴ προνοῦντος. Πολλὰκις τοιοῦτοι φίλοι ἐγένοντο πρόξενoi βλαβῶν καὶ ζημιῶν ἀκουσίως.

## ΠΕΡΙ ΑΓΩΝΩΝ

Τῷ 884 π. Χ. συνέστησε τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας ὁ Ἰακχίδης βασιλεὺς τῆς Ἠλίδος.

Τρία εἶδη ἀθλητικῆς ὑπάρχουν, ἡ χρῆσις τοῦ ἔξους, τῆς λόγχης καὶ τοῦ τόξου.

**Ἡ ἀθλητικὴ** ἐν ἧ ἀνάγονται ὁ δρόμος, τὸ ἀλμα, ἡ πάλη, ὁ δίσκος, τὸ παράσημα, ἡ αἰχμὴ καὶ τὸ πέταθλον.

**Ἡ ἰατρικὴ** δι' ἧς ἐβελτιοῦτο τὸ σῶμα, ἡ διόρθωσις τῶν διαφορῶν σωματικῶν ἐλαττωμάτων καὶ ἰδίως τῆς εὐθυμίας τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ ἐν γένει ἡ διατήρησις τῆς υγιείας.

**Ὁ περίπατος** ἀνάγεται εἰς τὴν ἰατρικὴν, ὅστις πρέπει νὰ γίνηται εἰ δυνατόν καθ' ἐκάστην βῆματι βραδεί ἐπὶ ἡμίσειαν ὄραν. Ὁ περίπατος ὠφελεῖ τὰς γυναῖκας τὰς αἰκουρούσας. Ἐνισχύει τὴν πύξιν καὶ τὴν διάνοιαν. Πρέπει νὰ γίνηται ἐκτὸς τῆς πόλεως.

**Ὁ χορὸς** ὁ γενόμενος ἐν καθαρῷ ἀέρι χάριν διασκέδασις, χωρὶς ἄλλως ὁ χορεύων νὰ κουρασθῆ παρέχει ἰσχὺν καὶ χάριν εἰς τὸ βάδισμα καὶ τὴν στάσιν τοῦ σώματος. Πολὺ ὠφελεῖ τὰς ἰσχνάς.

Ἡ ἀνάγνωσις μετὰ φωνῆς ὠφελεῖ μέγας σωματικῶς καὶ πνευματικῶς ἰδίως τὰ παῖδια.



Τινὲς οἰκοδόμοι νεοφάνει, καταχόμενοι ἐξ ὀκνηρίας καὶ ἀμαθίας εἰς τὰ τῆς οἰκίας, καλύπτουσι ταῦτα τῷ λόγῳ, ὅτι ἡ εὐγενὴς κυρία πρέπει ν' ἀναπαύηται μέχρι τῆς 10 π. μ. καὶ ν' ἀγνοῇ τὴν μαγειρικὴν καὶ τὴν οἰκιακὴν οἰκονομίαν! Ν' ἀναγινώσκωσι μυθιστορίας Γαλλικὰς καὶ τὰ παρόμοια. Τοῦτο φρονοῦσιν ὅτι ἀρρῆζει εἰς ἐξευγενισμένην οἰκοδόμοισιν.

