

# ΦΟΙΒΟΣ

ΕΠΙΜΗΝΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ.

Ἐν ἑλλησίψει ἰατροῦ.

ΥΙΟΥ

Ι. Π. ΠΥΡΔΑ

Ἐτησίᾳ συνδρομῇ ἀρ. ν. 3, προπληρωτέᾳ ἐν τῇ ἀρχῇ τοῦ ἔτους.

ἜΤΟΣ ΣΤ΄.—Ἐν Ἀθήναις 1 Φεβρουαρίου 1884.—ΔΡ. 3.

## Περίεχόμενα :

Εἰσαγωγή μεταμίτων καὶ μολυσμάτων.—Περὶ δημητριακῶν τροφῶν.—  
Ὅσπερ προσώπου, προσωπικῆ γωνίας.—Περὶ ἐκζέματος.—Συνταχολογία.—Ἰατρικὴ  
λαοῦ. Μαγευτικὴ—Ἠλικία.—Περὶ πύγωνος.—Μίγμα πρὸς συγκόλλησιν πε-  
τρῶν.—Πτηνὰ ἐγκλειστὰ.—Ῥίζαι θαλάσσιαι.—Ἄνθη.—Φιλία εἰς τίνας ὑπάρχει.

## Α΄ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ.

Ἐἰσαγωγή τῶν μεταμιμάτων καὶ μολυσμάτων  
εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου.

(Συνίχαια.)

Καὶ τὸ ἐσωτερικὸν ὡς καὶ τὸ ἐξωτερικὸν δέριμα εἶναι διατετρα-  
πημένον ὑπὸ λεπτοτάτων ὀπῶν, αἵτινες καλοῦνται πύριαι· ὑπο-  
λογίζεται δὲ ὁ ἀριθμὸς τῶν πύρων τοῦ ἐξωτερικοῦ δέρματος, τοῦ  
ὀπίου ἢ ὅλη ἐπιφάνεια κατὰ μέσον ὄρον ἔχει ἑκατὸν περὶ τοὺς  
14 πόδας τετραγωνικοὺς, εἰς 2,016,000,000, περίπου. Διὰ

τῶν πόρων τούτων ἐνεργεῖα τῆς ἀπορροφῆσεως εἰσδύουν εἰς τὸν διοργανισμὸν ὅσαι ὑλαὶ ἔρχονται εἰς ἐπαφήν μετὰ τοῦ δέρματος· οὕτως ἀπορροφῶνται αἱ ὑλαὶ τῶν μολυσμάτων, τῶν καταπλασμάτων, τῶν ἀλοιφῶν, τῶν ἐντριβῶν, τῶν ἐν λουτρῆι λουτρῶν, τῶν ἐν τῷ ἀέρι ὑλῶν, κλπ.

Ἐκάστη ὁδὸς εἰσαγωγῆς προάρισται ὅπως εἰσάγη ἰδίως ὑλαὶ πρὸς ἰδίαν λειτουργίαν. Ἡ τῶν πνευμόνων εἰσάγει τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα, ὅστις εἰσδύει εἰς τὰ τῆς κυκλοφορίας ὄργανα, ζωογονεῖ τὸ αἷμα διὰ τοῦ ὀξυγόνου αὐτοῦ, ὅπερ μένει ἐν αὐταῖς· ἀλλ' ἐπειδὴ ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀεὶς περιέχει καὶ μiasματικὰς ὑλας, εἰσδύουν καὶ αὗται εἰς τὸν διοργανισμὸν. Ἡ δὲ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλήνος εἰσάγει τὰς ὑπὸ μαλακῆν καὶ ὑγρὰν κατάστασιν θρεπτικὰς ὑλας, αἵτινες εἰσδύουν διὰ τῶν ἐν αὐτῷ πόρων ἀπορροφούμεναι καὶ μεταφερόμεναι εἰς τὴν κυκλοφορίαν· ἀλλ' ἐπειδὴ αὗται οὐκ εἰσὶν ἀμιγεῖς ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μiasμάτων καὶ μολυσμάτων καὶ ἄλλων περιττῶν ὑλῶν, εἰσάγονται καὶ αὗται εἰς τὸν διοργανισμὸν. Ὅσαι ἡμῶς περιττὰ ὑλαὶ δὲν ἀπορροφηθῶσι συλλέγονται εἰς τὰ παχέα ἔντερα, ἐνθα, ἀφαιρουμένης πάσης θρεπτικῆς καὶ ὠφελίμου ὑλης διὰ τῆς ἀπορροφῆσεως, ἀποβάλλονται ἐπὶ τέλος διὰ τῆς ἕδρας ὡς περιττὰ καὶ ἐπιθλαβεῖς.

Ἡ ἀπορρόφησις, καὶ τοὶ ἀδιαλείπτως ἐνεργεῖ, δὲν ἔχει ἡμῶς ἰσодυνάμως πάντοτε, ἀλλὰ διαφέρει κατὰ πολλὰς περιπτώσεις. Αὐξάνει, ὅταν ὁ στόμαχος ἦνε κενός. Ὅθεν εἰς τὸν νήστιαν, καὶ κατὰ τὴν πρῶτην μέχρι μεσημβρίας, εἶναι μείζων. Διαφέρει κατὰ τὴν ἡλικίαν ἀναλόγως τῆς πρὸς θρέψιν τοῦ σώματος ἐνεργείας τῆς φύσεως. Ὅθεν ἐν τῇ μικρᾷ ἡλικίᾳ εἶναι μείζων, καὶ ἐλάσσων ἐν τῇ γερωντικῇ. Κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους· τὸν χειμῶνα ἔστι μείζων, καὶ ἐλάσσων τὸ θέρος. Το ψύχος ἐν γένει αὐξάνει τὴν ἀπορρόφησιν ἐβεβαιώθη πειραματικῶς ὅτι ἡ ἀπορρόφησις γίνεται τόσον μείζων, ὅσον ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος τὸ σῶμα· εἶνε ἐλάσσων καὶ τ' ἀντίστροφον. Ὁ μέσος ὕρος εἶναι ἡ θερμοότης τῶν 30° ἐκατόβ. θερμομέτρου. Ὅταν ἡμῶς ἡ θερμοκρασία ἦναι πολὺ μικρά, τὸ ψύχος συστέλλει μεγάλως τοὺς πόρους, καὶ ἐπὶ τέλος καταπαύει πᾶσα λειτουργία καὶ ἐνεργεῖα δι' αὐτῶν, ὅτε ἐπιχρεται πάθησις, νόσος, καὶ θάνατος διὰ μεγάλης περιψύξεως, προηγούμενου εὐαρόστου ὕπνου· κατὰ τὸ γένος, εἰς τὰς γυναῖκας ἐνεργεῖ μᾶλλον παρὰ εἰς τοὺς ἀνδρας· κατὰ τὰς κρᾶσεις, εἰς τοὺς λυμπατικούς μείζων παρὰ εἰς τοὺς αἱματώδεις, εἰς τοὺς ἀναρῶν-

νύοντας καὶ ἀδυνάτους μείζων, κλπ. Προσέτι διαφέρει καὶ κατὰ τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος, τὸ ἀντιθέτως τῆς χειρὸς ἀπορροφᾷ μᾶλλον τοῦ θένους ἢ τῆς πλάτης· ἐν γένει τὰ λεπτότερα μέρη τοῦ δέρματος ἀπορροφῶσι μᾶλλον τῶν παχυτέρων· τὸ δὲμα τῶν κίθων, τῶν ὀφθαλμῶν, τῶν χειλέων, τοῦ στόματος, τοῦ φάρυγγος, τοῦ λάρυγγος, τῶν μασχαλῶν, τῶν λαγόνων κλπ. ἀπορροφᾷ μᾶλλον τῶν ἄλλων μερῶν· ὡσαύτως καὶ τὰ γυμνὰ μᾶλλον τῶν ἐνδεδυμένων. Πολλὰ ἡθικὰ δυσάρεστα πάθη αὐξάνουσι τὴν ἀπορρόφησιν· ἡ λύπη, ὁ φόβος, κλπ. Τοῦτου ἐνεκεν, ὁσάκις ἡ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλήνος ἀπορροφητικὴ δύναμις πύσις ἐνεργεῖν ἐκ τινος αἰτίας, οἱ ἰατροὶ καταφεύγουσι πρὸς παροχὴν θρεπτικῶν ὑλῶν πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς· εἰς τὴν διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος ἀπορρόφησιν ἐμβάπτουσι τὸ σῶμα ἐν λουτρῷ γάλακτος, ἢ ζωμοῦ κρέατος, θερμοκρασίας ἐλάσσωνος τῶν 30° καὶ οὕτως εἰσδύουν εἰς τὸν διοργανισμὸν ὑλαὶ θρεπτικαί. Ὅμοια ἀντικατέστασις γίνεται καὶ διὰ τῶν πνευμόνων, ὡς κατωθὶ λέξωμεν.

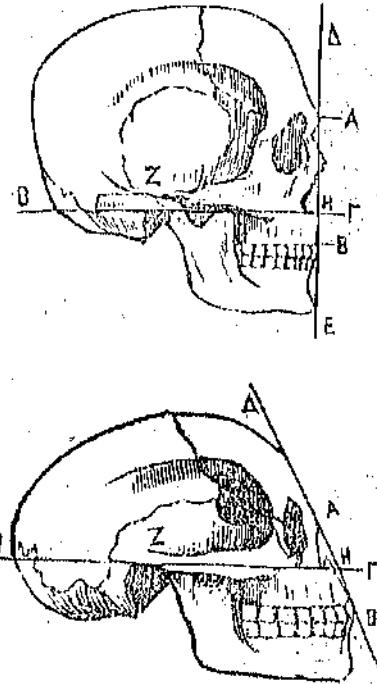
Ἐν γένει, ὅταν ἡ ζωικὴ δύναμις ἐλαττωταί, αὐξάνει ἡ ἀπορρόφησις, ὡς καὶ ὅταν βραδύνη ἡ κυκλοφορία, ὡσαύτως καὶ ὅταν αὐξάνη ἡ ἐκκρίσις τῶν οὔρων. Ὅθεν εἰς τινὰ πάθη, συγχοπή, ὑστερισμοί, λύπη, κλπ., κατὰ τὰ ὅποια ἡ ζωικὴ δύναμις μειοῦται, καὶ ἡ κυκλοφορία βραδύνη καὶ τὰ οὔρα αὐξάνουσι, κατὰ ταῦτα ἡ ἀπορρόφησις αὐξάνει. (Ἴδὲ Παραφοιτῆν σελ. 38.)

Ἡ ἀπορρόφησις γίνεται ἐπι μείζων, ὅταν ἡ ἐπιδερμὶς ἀφαιρεθῇ ἐκ τοῦ δέρματος, καὶ ἡ ξένη ὑλὴ ἐλθῇ εἰς ἐπαφήν μετὰ τοῦ αἵματος· ἐν μικρᾷ ἐκτάσει μέγα ποσὸν δύναται νὰ εἰσδύσῃ εἰς τὸν διοργανισμὸν· οὕτως εἰσάγεται ἡ Ἰκταχίς, ὅτε καλεῖται ἡ πράξις ἐκθετικῆς· οὕτως εἰσάγονται φάρμακα, ἀφαιρουμένης τῆς ἐπιδερμίδος ἐξ ἐκδορίου, ἢ καὶ ἐκ τραύματος. Οὕτω γίνεται ἐπίσης καὶ ἡ μετάδοσις μολυσμάτων διὰ τῶν μυῶν. Αἱ μυοκαθικαθήμεναι ἐπὶ μiasματικῶν ὑλῶν ἐμβάπτουσι τὴν προθασκίδα των, ὅπως ἐκμυζήσωσιν ὑλὴν· οὕτως αὐτῆς ἐπιλειμμένης τῆς προθασκίδος, ἐπικαθιθῆναι κατόπιν ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, ἐνθα διὰ τῆς προθασκίδος των γίνεται τὴν ἐπιδερμίδα, καὶ οὕτως εἰσάγουσιν ὡς ἐν ἐμβολιασμῷ τὸ μύσμα. Πολλὰκις ἐν ἐπιδημιαῖς εἰ μυῖαι μεταδίδουσι τὰς νόσους· καὶ ὁ κακοήθης ἀνθραξ ἐπίσης προέρχεται ἐκ τῶν ἐπικαθιμένων τούτων μυῶν ἐπὶ σεσηπτότων πτωμάτων. Πολλὰ περὶ τούτου εἶσι παραδείγματα.



οὐδενός ἄλλου ὀστού· ἐνοῦται μόνον μετὰ τῶν παρακειμένων μυῶν καὶ συνδέσμων.

Τὰ ὀστέα τοῦ προσώπου συναρμολογούμενα φυσικῶς ἀποτελοῦσι διάφορον σχήμα αὐτοῦ κατὰ τὰς φυλάς, γένη, ἡλικίας, κλπ. Ὁ Κόμπερ εὔρε σχηματισμένην γωνίαν μεταξύ δύο τμηνομένων γραμμῶν ἐπὶ τοῦ μέσου τοῦ κάτω ἄκρου τῆς ρινός τοῦ ὑπὸ τοῦς ῥιθῶνας· καὶ ἡ μὲν μία γραμμὴ νὰ φαῖν ἀφ' ἐνὸς τῶ μέσον τοῦ μετώπου, ὅπερ ἐστὶ τὸ μεταξύ τῶν ὀφρύων, καὶ ἀφ' ἑτέρου τὸ μέσον τοῦ κάτω ἄκρου τοῦ ἐπὶ τῶν ὀδόντων τῆς ἀνω σιαγόνας. Ἡ δ' ἄλλη γραμμὴ, ἡ ὀριζοντεία, νὰ φαῖν τὸ μέσον τοῦ κάτω ἄκρου τῆς ρινός καὶ τὸ ἀνω σημεῖον τοῦ ἀκουστικοῦ πόρου. (Ἴδε τὰς ἀπέναντι εἰκόνας.)



- Η. Τὸ μέσον ἄκρον τῆς ρινός.
- Ζ. Ὁ ἀκουστικὸς πόρος.
- Α. Τὸ μέσον τοῦ μετωποῦ.
- Β. Τὸ κάτω ἄκρον τῆς κάτω σιαγόνας.
- ΔΕ. Ἡ διεργασμένη εὐθεία ἐκ τοῦ μετωποῦ διὰ τῆς ἄκρας τῆς ρινός.
- ΘΓ. Ἡ διεργασμένη εὐθεία ἐκ τοῦ ἀκουστικοῦ πόρου διὰ τῆς ἄκρας τῆς ρινός.

Ἡ οὕτω σχηματισμένη γωνία δεικνύει τὸν βαθμὸν τῆς διαγονιτικῆς ἀνεπτυξείως τοῦ ἀνθρώπου, εἰς ὃν ἀνήκει τὸ κρανίον. Ὅταν ἡ γωνία εἴη ὀξυτέρη (στενωτέρη) τότεν ὁ ἀνθρώπος εἶναι μικρονώτερος, καὶ ὅσον εἴη πλατυτέρη πρὸς τὴν ὀρθὴν γωνίαν τότεν ἦτο πνευματωδέστερος.

Γνωστὸν ἔτιω ὅτι ἐπὶ τοῦ μετώπου λαμβανόμενον σημεῖον τῆς γραμμῆς ἐνίσταται εἰς ἐπισημὰς· διότι συμβαίνει εἰς τινα κρανία νὰ διίσταται περισσότερο τοῦ δένοντος ἡ ἐξωτερικὴ πλάξ

τοῦ κρανίου τῆς ἐσωτερικῆς πλάκας καὶ ὁ ἀνθρώπος νὰ ᾖνε γονδροκέφαλος· διότι ὁ ἐγκέφαλος ἀπέχει πολὺ τῆς ἐξωτερικῆς πλάκας, καὶ τότε ἡ γωνία δὲν ὑποδεικνύει τὴν ἀληθῆ διάνοιαν τοῦ ἐγκέφαλου.

Αἱ τοιαῦται γραμμαὶ καὶ γωνίαι πρὸς διάκρισιν τοῦ πνεύματος λέγονται περιπαυτικαὶ γραμμαὶ καὶ γωνίαι. Ἡ παρατήρησις γίνεται ἐπὶ κρανίων ἡλικίας ἐφήβου καὶ πέραν· διότι πρὸ ταύτης ἡ γωνία πλησιάζει πρὸς τὴν ὀρθήν· εἰς τὰ παιδιά μάλιστα εἶνε ὀρθή, εἰς δὲ τὰ ζῶα εἶνε ὀξυτέρα.

Παρ' Εὐρωπαίους ἡ περιπαυτικὴ γωνία κατὰ μέσον ὄρον εἶνε 80° μοιῶν. Περὰ τοῦς αἰθίοψι εἶνε 70°. παρὰ δὲ τοῦς ζῴους τοῦς μετὰ τὸν ἀνθρώπον ἐντελεστέροις, ὡς εἰσὶν οἱ πίθηκοι, εἶναι 65° μέχρι 30° κατὰ τὰ διάφορα εἶδη αὐτῶν. Ὅσον δὲ προβαίνομεν εἰς τ' ἀτελέστερα ζῶα, τότεν ἡ γωνία εἶνε μικροτέρα. Ἡ γαλῆ (γάτα) ἔχει γωνίαν 35° ἕως 36°. Ὁ κύων 26° μέχρι 30° τὸ πρόβατον καὶ ἡ αἰξ 20° ἕως 25°. Ὁ βοῦς 16° ἕως 17°. Ὁ ἵππος καὶ ὁ χοῖρος 11°. Ἐν ταῦτοις ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέσεις, διότι ὁ κύων εἶνε νοημονέστερος τῆς γαλῆς καὶ ὁ ἵππος νοημονέστερος τοῦ βοῦς.

Πολλάκις παρίσταται ἀνάγκη χάριν περιεργείας τοῦ νὰ γνωρίσης, ἐὰν εὐρεθῆν κρανίον ἐν τάφῳ ἢ ἀλλαχοῦ ἀνήκειν εἰς ἀνθρώπον μεγαλῶνα ἢ μικρόνα. Ἡ περίπτωσις αὕτη δύναται παρουσιασθῆναι καὶ ἐνώπιον δικαστηρίου πρὸς διάγνωσιν, ἀν κρανίον ἀνεῖξη εἰς τοιοῦτόν τινα ἀνθρώπον· χρησιμεύει δὲ καὶ πρὸς ἀρχαιολογικὰς ἐρεῖνας, κλπ. Περί τῶν ὀδόντων ἴδε «Φοῖβον» ἔτος Α'. σελ. 192.

#### Δ'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ.

##### Ἡμερῆ ἐκζητήματα.

Ἐκζεμα καλεῖται εἶδος ἐξανθήματος τοῦ δέρματος, τὸ ὁποῖον παρίσταται ἐπὶ διαφόρων μερῶν τοῦ σώματος, συνειθέστερον δὲ ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ τῶν χερσῶν, καὶ ἐπὶ τοῦ ὄσχεος τοῦ ἀνδρός, καὶ ἐπὶ τῶν τῆς γυναικός. Ἀποτελεῖται ἐξ ἐρεθισμοῦ τοῦ δέρματος, παρέχοντος μικρὰ φλυκταινίδια, πυκνὰ, λευκὰ, ἔχοντα ἐντὸς ὕλην ὀρρώδη. Ὅταν τὸ σῶμα θερμανθῇ, καὶ μάλιστα τὸ ἑσπέρας ἐν τῇ στρωμνῇ, ἀναφαίνεται κνισμός (φαγοῦρα) ἰσχυρός, διαταρακτικὸς, ἀπαιτῶν ἐξίσμιον ἰσχυρὸν δι' ὄνυ-



χος άργυρος, όστις είνε άδιάλυτος έν τῷ ύδατι και θολώνει τουτο.

Εάν όμως τὰ δύο άλατα ώσι διαλυτά έν τῷ ύδατι, άποσύνθεσις δέν γίνεται, και τὸ ύδωρ δέν θολούται.

Πάντοτε όταν ένώται όξύ τι μετά τίνος άλατος, γίνεται σύμδόν άποσύνθεσις, και σχηματισμός νέου άλατος μετά του όξέος.

Τὰ άλατα, τὰ έχοντα άνθρακικόν έξό πολύ, άποσυντίθενται διά τῆς προσθήκης όξέος ισχυροῦ και άλλαι πολλαι χημικαι έπενέργειαι γίνονται, τὰς οποιας διδάσκει ή χημεία.

Όσα φυτικά φάρμακα έχουσι βυρσοδεφικὴν ύλην, δέν πρέπει νά ένουñται μετά πηκτικῆς, λευκώματος, φυτικῶν άλκαλιῶν, και μετά τινῶν μεταλλικῶν όξειδίων· διότι ή βυρσοδεφικὴ ύλη κατακρημνίζει τὰς ρηθίσις ύλας και τὸ ιατρικόν βλέπεται άσάφως ή έμετικὴ τρῶξ δέν πρέπει νά ένώται μετά ύλῶν στυπτικῶν πικρῶν· διότι έμετικὴ τρῶξ άποσυνθέτεται και οὐδόλος ένεργεί. Τὸ άφέψημα τῆς κίνας δέν ένούται μετά σιδηρικῶν σκευασιδῶν, άποστερεῖται τῆς άντιπυρετικῆς δυνάμεως. Τὸ καλομέλι, εάν έν τῷ στομάχῳ τύχη άλλας κοινόν, καθίσταται δηλητηριον. Η θεικὴ κινίνη διαλελυμένη διά θεικῶ όξέος, εάν ένωθῆ μετά σταγμάτων θεικῶ αιθέρος, άποστερεῖ πολὺ τῆς άντιπυρετικῆς δυνάμεως.

Όλοι αἱ άλοιφαί πρέπει νά τίθονται εις άγγελια πήλινα ή ύάλινα· διότι τὰ χάρτινα και ξύλινα άποσυνθέτουσι τὸ μίγμα και βλέπτουσι τὴν σκευασίαν.

Πρέπει ὁ ιατρός ν' άποφεύγῃ τὰ φάρμακα, τ' άπαιτοῦντα μεγάλην έπιδεξιότητά και μάθησιν του φαρμακοποιοῦ πρὸς έκτέλεσιν συνταγῆς· διότι συνήθως ὀλίγοι εἰσιν οἱ έπιστημονικῶς εργαζόμενοι φαρμακοποιοί· οἱ έκτελεσται τῶν συνταγῶν εἰσιν ὡς επί πολὺ ένδεεῖς έπιστήμης. Διὰ τουτο τὰ απλούστερα και ευληπτότερα χρυστέον. Η δυνάμις του ιατρικοῦ έξαρτῆται εκ τῆς έκτελέσεως τῆς συνταγῆς. Η μὴ καλὴ έκτέλεσις και θάνατον φέρει.

(άκολουθεῖ).

## ΙΑΤΡΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΟΥ.

### Εκατὸ τῆς χρονίης δυσαντηρίας.

Φλοιδόν μηλοπέπωνος (καρπουζίου) κόψον εις τεμάχια, και φρέξο· (καθούρτισον) μέχρις άνθρακώσεως. Ποίησον κύνιν, και λάμ-

βνεσ ανά μίαν κωταλίαν γλυκοῦ μετά ύδατος κατά δύο ώρας. Μετά τὴν λήψιν δύο ή τριῶν κωταλιῶν ή νόσος παύει· πειρατέον.

### Εκατὸ τῆς χρονίης μητρορραγίας τῶν γυναικῶν.

Λάβε σπόρους φοίνικος (χουρμάδων), φρέξον (καθούρτισον) μέχρις άνθρακώσεως· ποιήσον κύνιν, και λάμβανε τρίς τὴν ήμέραν ανά μίαν κωταλίαν γλυκοῦ μετά ύδατος. Τὴν πρώτην ή τὴν δευτέραν ήμέραν ή αιμορραγία παύει· πειρατέον.

### Σπληνότηκτον

Λάβε ακίλλης (μπότζικα) τὸ έντός, κοπάνισον έν ύγδιῳ μέχρις κατακτάσεως πόλτου, προσθεῖς ὀλίγον άλλας κοινόν και ποιήσον έμπλαστρον, ὡπερ έπίθεσ άρ' ὄλης τῆς έκτάσεως του ὄγκου του σπληνός, άφες ὡσον τὸ δυνατόν περισσότερον ὑπερφέρων τους εξ' αὐτοῦ καυστικούς πόνους, και εἶτα άφαιρέσαν· πειρατέον.

### ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Όπως τὸ κρέας βράσῃ ευκολώτερον, και γείνη και ευπεπτότερον πρέπει νά μαγειρευθῆ τὴν έπιούσαν· άλλὰ πρέπει τὴν νύκτα νά έκτεθῆ έν ὑπαίθρῳ (εις τ' άστρα).

Όταν τεθῆ επί του πυρός, πρέπει τὸ μικρῆς ηλικίας κρέας, ὡς εἶναι τὸ του άρνίου, ὀρνιθίων, κλπ. νά βράσῃ δι' ισχυροῦ πυρός· διότι διὰ ελαφροῦ πυρός μαραγγιάζει.

### Εκατασκευὴ του κκαπαμῶ.

Τὸ κρέας του άρνίου κόψον εις τεμάχια μεγάλα, τὸ ὀρνιθιον άφες ὀλόκληρον, και καρύκαυσον διά πεπέρεος, άλλας και λαιμονίου· θες επί τῆς χύτρας ή του τηγάνου, βούτυρον, εις τὸ ὀπίον, άφου θερμανθῆ καλῶς, τοποθέτησον έντός αὐτοῦ τὰ τεμάχια του κρέατος ή τὸ ὀρνιθιον, ανατρέπων ταῦ α ἵνα πανταχούθεν κοκκινίσωσι· έπειτα εκβάλον τὸ κρέας και θες επί τριβλίου (πίστου), και έχε έτοιμα χαρταρικῶ ὀλίγα και διάφορα εἶδη χλωρῶ κρόμμυκα, ὀλίγον μέραθον, άνιθον, βοράκινα, μακαδονί-

αιον, τὰ ὀκοῖα τοποθέτησον ἐπὶ τοῦ πυθμῆνος τοῦ ἀγγείου καὶ ἐπὶ τούτων ἐπίθεε τὸ κρέας, πρόσθεε ἀνάλογον θερμὸν ὕδωρ καὶ πωμάσας ἀφες ἵνα βράσῃ, ταράττων κατὰ καιρὸν τὴν χύτραν ἵνα μὴ κολλήσῃ τὸ κάτω στρώμα. Ἐν τῷ μεταξὺ πρόσθεε ἀνάλογον ἄλλας δοκιμαζῶν, ὡς καὶ πᾶσιν τι τομάτας. Ἀφ' οὗ βράσῃ καὶ ἐκβάλῃς ἐκ τοῦ πυρός, δύνασαι κατ' ἀρέσκειαν πρὸς προσθέσης καὶ ὀλίγον λειμόνιαν. Ἔπειτα κένωσον ἐν λοπάδα κατὰ κλήψα καὶ παραθέε τῇ τραπέζῃ.

## ΠΑΝΤΟΙΑ

### ἢ ἡ λ ε κ ε α.

Ὁ διάσπαστος σύντροφος τοῦ ἀνθρώπου ἅμα γεννηθῆ εἶνε ἢ ἡλικία. Αὕτη αἰξάνει τὸ σῶμα, παράγει ζωηρότητα σώματος καὶ πνεύματος, ἀναπτύσσει τὸν νοῦν, καθίστησι τὸν ἀνθρώπον γόνιμον καὶ παραγωγόν, ἀνδρεῖον, ἀκμαῖον, εὐρωστόν, χερσίεντα, υπερέχοντα σωματικῶς καὶ πνευματικῶς, καὶ θαλλερὸν ἐπὶ πᾶσιν· αὕτη διαρέττει τὰ πολυτιμώτερα ἀγαθὰ· ἀλλὰ θεῶ, αὕτη ἢ τόσον εὐνοική, ἢ τόσον συντελεστικὴ πρὸς τὴν ἀκμὴν τοῦ ἀνθρώπου, καθίσταται κατ' ὀλίγον φθινερὰ καὶ ἐπιβουλος, καὶ ὡς ζηλότυπος γυνή, ἅμα ἀκμαῖσῃ ὁ ἀνθρώπος ἀρχεται κατὰ τὸ 40 ἔτος ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του ἡσημέραι καὶ λανθανόντως ἄφαιρῆ κατ' ὀλίγον ἐκ τῶν διαρηθέντων ἀγαθῶν. Ἐν πρώτοις ἀφαιρεῖ μικρὸν τῆς γονιμότητος καὶ ἀγεί κατ' ἔτος ἐπὶ τὰ χεῖρα. Ἐλαττώνει τὴν εὐκίνησιαν καὶ εὐκνηψίαν τοῦ σώματος μεταβάλλει τὰς σωματικὰς καὶ ἡθικὰς διχέσεις, καὶ κατ' ὀλίγον καὶ ἀνεπαισθήτως ἢ σκληρὰ καὶ ἐπιβουλος ἡλικία κατατρώγει καὶ σῶμα καὶ δυνάμεις καὶ κατ' ὄλα μεταβάλλει παραμυρόρῶνει τὸ παράστημα τοῦ σώματος καὶ τὴν ἐκφρασιν, ἀλλοιώνει τὰς τρίχας, μεταβάλλει χροίαν δέρματος, ρυτίδει καὶ ξηραίνει ταῦτα· παραλάσσει τὸ βῆδισμα, καὶ καθίστησι τὸ πᾶν ἡσημέραι ἐξαντλούμενον. Αὕτη ἀντὶ τῶν μέχρι τῆς ἀκμῆς τέρψεων καὶ ἀγαθῶν, ἐπιφέρει ἀθυμίας, ἀηδεΐας, καὶ τὸν βίον καθίστησι ἐπαχθῆ καὶ ἐπὶ τέλους ὀδηγεῖ εἰς τὸν τάφον ἐκεῖνο τὸ πρῶτον, τὸ ὅποιον κατ' ἀρχὰς τόσον πολὺ ἐβούθει καὶ καθίστα εὐδαλῆ καὶ ἀκμαῖον ἐγκαταλείπει ἐν τῇ τάφῃ τὸν τόσον κατ' ἀρχὰς εὐνοούμενον σύντροφόν τῆς, ἵνα μεταβῆ εἰς ἄλλο νεογνόν, καὶ ἐξασκήσῃ τὸ τερπνόν καὶ ἀτέρπεε σταδίον τῆς.

## Ἀπάντησις τῇ Α. Ε. περὶ τοῦ τι ποιητέον, ὅταν παρὰ τινος ἐπαινῆται.

Συμβαίνει ἐνίοτε ὁ εἰς νὰ ἐπαινῆ τὸν ἄλλον παρόντα, ἀκούοντα τοὺς ἐπαινους. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ ἐπαινούμενος εὐρίσκειται εἰς δεινὴν θέσιν. Εἴτε ὁ ἐπαινος εἶναι ἀρμόδιος, εἴτε ὑπερβολικός, ἢ λαγόμενος οὐχὶ εἰλικρινῶς. Τί λοιπὸν ποιητέον; Ἐὰν ἀποδεχθῆ σιωπηλῶς τὸν ἐπαινον, δεικνύει φιλαυτίαν καὶ ἐκείναι. Ἐὰν εἴπῃ εἰς τὸν ἐπαινοῦντα ὅτι δὲν εἶναι ὡς λέγει, ὑποδεικνύει αὐτῷ χαρακτηριστῆρα κόλακος, ἢ ψευδομένου, ἢ ἐμπαιζόντος. Τί λοιπὸν ποιητέον; Πρέπει ἐτοιμῶς ν' ἀπολογηθῆ ὁ ἐπαινούμενος λέγων α) ἐὰν τοῦτο, ὅ λέγετε, ἐχῆ οὕτως, εἴθε ὁ θεὸς νὰ μὲ καταστήσῃ ἱκανὸν καὶ ἀξιον—β) Οὐδόλως εἶμι ἀξιος τοιούτων ἐπαινῶν, ἀλλ' ἢ ἀγάπη, ἢν πρὸς με ἔχετε, μεγαλύνει τοὺς ἐπαινους Σας. γ) Ἢ πρὸς με ὑπόληψις, ἢν ἔχετε, ἐπιφέρει ὅστε νὰ θεωρῆτε ὅλας τὰς πράξεις μου ἀξιεπαινους.

## ΠΕΡΙ ΠΩΓΩΝΟΣ

Ὁ πώγων φύεται μόνον εἰς τοὺς ἄρρενας τοὺς σπερματογόνους. Οἱ πρὸ τῆς ἡθῆς παῖδες, αἱ γυναῖκες, καὶ οἱ εὐνοχοὶ οἱ ἀπαστερηθέντες τῆς παραγωγικῆς δυνάμεως, οὐδόλως ἔχουσι πώγωνα. (Ἰδὲ Συνέκδ. Ἱατροδικαστ. Τ. Γ. σελ. 23).

Ἐκ τούτων ἐπεται ὅτι ἡ βλαστήσις καὶ ἡ διατήρησις τοῦ πώγωνος ἐπιφέρει παραγωγικότητα περισσοτέραν· ὅθεν ὁσον πυκνότερος καὶ στεραϊότερος καὶ μακρούτερος εἶναι ὁ πώγων, τόσον ἡ διάθεσις καὶ ἡ δύναμις εἶναι μείζων.

Ὅσοι λοιπὸν κείρουσι τὸν πώγωνα, οὗτοι εἰσιν ἡττον κατὰ τι ἐπιρρεπεῖς παρ' ἐὰν ἔφερον πώγωνα.

Ἐκ τῶν ἀρχαίων ὁ σοφὸς Ἀριστοτέλης ἔκτειρε καὶ πώγωνα καὶ μύστακα, ἐν ᾧ πάντες οἱ ἄλλοι Ἕλληνας ἔφερον ταῦτα, καὶ φιλοκαλῶς ἐπεριποιούντο κατὰ μίμησιν τῶν Ἀσσυρίων, οἵτινες εἶχον ἰδίαν τέχνην ἄγνωστον τανῦν πρὸς τὸ ποιεῖν κανονικῶς οὐλότριχον καὶ βόστριχον τὸν πώγωνα, ὡς καὶ αὐτὴν τὴν κόμην.

Τὸν Ἀριστοτέλη ἐμιμήθη ὁ μαθητῆς του Μέγας Ἀλέξανδρος. ταῦτον ἐμιμήθησαν πάντες οἱ στρατηγοὶ καὶ διοικηταὶ αὐτοῦ. Τούτους κατέπιν ἐμιμήθησαν οἱ Ῥωμαῖοι, καὶ τούτους πολλοὶ τῶν μεταγενεστέρων Εὐρωπαίων.

Τὸ λούσιμον τῆς κεφαλῆς διὰ ψυχροῦ ἢ διὰ θερμοῦ ὕδατος, καὶ τὸ βρέξιμον διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἔστω καὶ πολὺ ὀλίγον, ἀποξηραίνουσι τὰς τρίχας, καθιστῶσι ταύτας εὐθραύστους καὶ κατ' ὀλίγη πιπτούσας· βλάπτει τοὺς προδιατεθειμένους εἰς φαλάκρην.

Ἡ μεγάλη αὐξήσις τῆς κόμης, ὡς καὶ ἡ μεγάλη πικνότης αὐτῆς, ἐπιφέρουσιν ἀδυναμίαν τοῦ σώματος, συμφορήσεις αἱματικῆς καὶ κεφαλαλγίαν.

Ἄλλὰ καὶ τὸ κείρειν βαθέως ἢ ξυρίζειν ἐν χρωῖ τὴν κεφαλὴν κακίον. Ἴδε Συνέκδ. Ὑγιεινὴν σελ. 109

Ἡ κόμη συνεχῶς κοπτομένη ἐπιφέρει σκληρὰς τρίχας.

### Περίγραμμα πρὸς συγκόλλησιν πετρῶν.

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| Λάβε Θείου (Θειοφίλου)       | μέρος 1 |
| ρητίνης καθαρῆς τῆς βενετίας | 1       |
| κηροῦ κητρίνου               | 1       |

Θέε ἐντός ἀγγεῖου τὸ θεῖον καὶ τὴν ρητίνην καὶ διὰ ἐλαφρῆ πυρὸς σύντηξον, εἶτα πρόσθεε τὸν κηρὸν καὶ, ἀφ' οὗ καὶ οὕτω τακτῆ, ἀνάμιξον καλῶς. Πρὸς συγκόλλησιν θερμανὸν τὰς ἰπικρινείας τῶν τεμαχιῶν, ἀλειψὼν ἐκ τοῦ μίγματος, ἐφαρμύστω καλῶς τὰς ἐπιφανείας, καὶ ἄφες ἵνα ψυχρανθῶσι.

Τὰ ἐγκλειστα πτηνὰ ἐν κλωθεῖσι ὑπόκεινται εἰς σπειράκι ἀνοθηματικά, ἐξ ὧν πολλὰ καὶ καταστρέφονται. Αἰτία εἶναι ἢ κατάλληλος τροφή, καὶ ἡ αὐτὴ τροφή ἀδιαλείπτως ἐξακολουθεῖσα. Ἀλλὰ καὶ τὰ ἐγκλειστα πτηνὰ νοσοῦσιν ἐκ τῶν ἐξανθημάτων ἕνεκα τῆς διαρκοῦς φωτικῆς τροφῆς, αἱ νῆσαι (πάπικ) ἰδίως ἐκ τούτου πάσχουσιν. Ἡ τροφή πρέπει νὰ ἦνε κατὰ τὸ ἥμισυ φωτικὴ καὶ τὸ ἥμισυ ζωικὴ· πρέπει νὰ πρῶγμα σκώληκας, ἔντομα ὑδρόβια, κλπ. διὰ τοῦτο ἐν ἐλλείψει ἐντόμων πρέπει νὰ δίδωται κρέας ὠμόν, ἢ αἷμα βοῦς, ἀπεξηραμένον καὶ τετριμμένον εἰς κόνιν πρὸς θεραπεῖαν τῆς νόσου.

### Περὶ φυτῶν τινῶν, τῶν ὁποίων αἱ ῥίζαι περρίζουσιν ἐρυθρὰν βαφήν.

Τὸ σημαντικώτερον εἶνε ἡ βαφικὴ ἀγγουσα, ἢ κοινῶς κλουμένη καλοβιάψα, ἣτις φύεται ἐν Ἑυρώπῃ καὶ ἐν Ἑλλάδι

καλεῖται καὶ κάλυξ, ἀνάκλισσα λατινιστί. Παρέχει λαμπρὰν ἐρυθρὰν ὕλην, ἣτις διαλύεται εἰς τὸ οἰνόπνευμα, εἰς τὸν αἰθέρα, καὶ εἰς τὰς λιπαρὰς ὕλας, στέατα, ἔλαια κλπ. Δὲν διαλύεται εἰς τὸ ὕδωρ. Ἡ ἐν Ἑλλάδι συνηθὴ εἶνε ἀρίστης ποιότητος, ἀλλὰ δὲν συλλέγεται, ἔρχεται ἐξ Ἑυρώπης.

Ἐπίσης καὶ ἄλλο εἶδος ἀγγουσίας, ἐπιλεκτὴ ἀγγουσα κλουμένη καὶ ἡλικεβιάψα. Ἄνοχελῆς, ὡσαύτως καὶ τὸ ἐρυθρόδανον (ρεζάρ) καὶ τὸ ὄνομα ἢ ὄνοις ἢ φλονίτης.

Τὸ λευκόσπερμον ἢ ξάνθον, κοινῶς κινὰ, ἢ κινὰ φύεται ἐν τῇ Ἀνατολῇ, κα εὐρίσκεται εἰς τὸ ἐμπόριον ὑπὸ κόνιν, τὴν ὁποίαν μεταχειρίζονται τὸ πάλαι καὶ νῦν οἱ ἐν τῇ Ἀνατολῇ ἵνα βάψωσι τοὺς ὄνυχας, τὰς τρίχας τῆς κόμης, τὸν πάγονα, κλπ. ὑπὸ χρωμα ξανθόν· διότι τρίχαι ξανθαὶ καὶ μαῦροι ὀφθαλμοὶ ἀποτελοῦσι συστατικὰ ὡραιότητος.

### Διακτῆρησις ἀνθέων.

Ἵδωρ ἔχον ἐν διαλύσει ἀρμονιακὸν ἄλας, 1 δράμη πρὸς 100 δρασμικὸν ὕδατος διατηρεῖ ζωνηρὰ τὴν ἀνθὴν ἐπὶ 15 ἡμέρας.

Τὰ τεχνητὰ ἀνθὴ βαφέντα ἐν διαλύσει νιτρικοῦ Κοβαλτίου ἀπυκτῶσι τὴν ἰδιότητα, ὡς πολὺ ὑγρομετρικὰ, ἐν μὲν τῇ ὑγρασίᾳ νὰ γίνωνται κινὰ, ἐν δὲ τῇ ξηρασίᾳ ἐρυθρὰ· διόπερ κалуπῶνται ἀνθὴ ὑγρομετρικὰ.

Δύναται τις νὰ ἔχη ἐν τῷ θαλάμῳ τοιαῦτα ἀνθὴ γὰριν καλωπισμοῦ καὶ ὑγρομέτρου.

### ΨΥΧΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

#### Ἐπιλία εἰς πέντας ὑπάρχει.

Δύο εἰδῶν ἄνθρωποι ἐν τῇ κοινωνίᾳ ὑπάρχουσιν.

Ἐἰσὶ τινες, εὐτινες φύσει ἔχουσιν αἰσθήματα εὐκρινείας· εἰσὶ δίκαιοι, οἰκτεῖρμονες καὶ ἀγαθοποιοί. Οὗτοι ἀγαπῶσιν εὐκρινῶς πάντα ὅστις ἀγαπᾷ εὐκρινῶς· οὗτοι μόνον εἰσὶ φίλοι, καὶ τὸν φίλον θεωροῦσιν ὡς ἄλλον ἑαυτὸν· πονοῦσι τὸν φίλον των καὶ θυσιάζουσιν ἀφιλοκερδῶς ὑπὲρ αὐτοῦ καὶ κόπους καὶ ὕλην. Οὗτοι ἔχουσιν ὀλίγους φίλους· ἀλλὰ ἀληθεῖς φίλους· διότι φιλεῖ τὸ ὁμοίον τῷ ὁμοίῳ. Διὰ τοῦτο οἱ χαρακτῆρες οὗτοι δὲν συνδέονται,



δὲν φιλιόνονται μὲ τοὺς μὴ συμφωνοῦντας μετὰ τῶν αἰσθημάτων αὐτῶν.

Οἱ ἄνθρωποι οὗτοι φθονοῦνται καὶ μισοῦνται παρὰ τῶν ἄλλων τῶν μὴ ὁμοίων· τιμῶνται ὅμως, ἀλλὰ δὲν συντρέχονται εἰς τὰ συμφέροντά των οὔτε πρὸς τὴν προαγωγὴν των· διὰ ταῦτα οἱ τοιοῦτοι χαρακτῆρες δὲν καθίστανται ζήπλουτοι· διότι οὔτε ἐπιβούλως καὶ ἰδιοτελῶς ποιοῦσι τὸ ὠφελεῖσθαι.

Οἱ ἄνθρωποι οὗτοι εἰσὶν οἱ πιστῶς καὶ εἰλικρινῶς ἐργαζόμενοι ὑπὲρ τῆς κοινωνίας καὶ τῆς Πατρίδος.

Ὁ χαρακτήρ αὐτῶν ἐμποδίζει τούτους νὰ ἐπιζητοῦν φιλίαν, καὶ ἂν ποτὲ ἐπιζητήσῃ τις καὶ δὲν τύχῃ ὁμοίου χαρακτῆρος, δὲν γίνεται φίλος. Δυσπιστῶν πρὸς τὴν εὐρεσιν εἰλικρινοῦς φίλου, θέλει νὰ πλησιάζωσιν ἄλλοι αὐτὸν ὅπως γείνωσι φίλοι.

Ἐπάρχει ὅμως καὶ ἄλλο εἶδος χαρακτῆρων, οἵτινες οὐδὲν θετικόν, οὐδὲν εἰλικρινές ἔχουσιν ἐν τῇ καρδίᾳ των· τὸ μόνον αὐτῶν αἰσθημα εἶνε τὸ ἀτομικόν συμφέρον καὶ ὁ σφετερισμὸς παντὶ τρόπῳ πλοῦτου. Οὗτοι τὴν συνείδησιν ἔχουσιν εἰς τὰ χεῖλη τοῦ στόματος καὶ οὐχὶ εἰς τὴν καρδίαν· δὲν ἔπάρχει δίκαιον ἄλλο παρὰ ὅ,τι συμφέρει· δὲν ἀγαπῶσιν οὔτε φίλον ἔχουσιν ἄλλον πρὸ τῶν ὠφελοῦνται αὐτούς· πρὸς οὐδὲν λογιζοῦσι τὰ συμφέροντα τῶν ἄλλων· οὗτοι ἔχουσι πολλοὺς φίλους, καὶ διατηροῦσι τούτους ἐν ὅσῳ εὐρίσκουσιν παρ' αὐτοῖς συμφέροντα· ἅμα παύσωσι ταῦτα, ἐγκαταλείπουσι τούτους καὶ εὐρίσκουσιν ἄλλους. Οὗτοι κατορθώνουσι διὰ τοῦ δόλου καὶ τῶν ὑπεψεύσεων νὰ προάγῳνται εὐκόλως εἰς ἀξιώματα· νὰ κολακεύωσι, νὰ ἀνέχωνται περιφρονήσεις καὶ πολλὰ ἄλλα ἐνώπιον τοῦ ἑαυτῶν συμφέροντος πρὸς ἀπόλαυσιν τοῦ σκοποῦ των· οὗτοι καθίστανται ζήπλουτοι ἢ πλούσιοι. Δὲν γνωρίζουσι τὴν ἀληθῆ φιλίαν οὔτε τὴν συγγένειαν, οὔτε τὸν συμπολίτην, τὰ πάντα μὴδὲν ὡς πρὸς τὸ κέρδος των λογιζοῦσιν. Ἀποκτοῦν εὐκόλως φίλους, καὶ ἐπιζητοῦσι προσερχόμενοι φιλίαν χάριν τοῦ συμφέροντος ἑαυτῶν.

Οἱ χαρακτῆρες οὗτοι δὲν ἔχουσι φιλοπατρίαν, δὲν ἐργάζονται εἰλικρινῶς ὑπὲρ τοῦ συμφέροντος τῆς κοινωνίας καὶ τῆς Πατρίδος. Ἐὰ πάντα ἐκμεταλλεῦνται ὑπὲρ μόνου τοῦ ἑαυτῶν συμφέροντος.

Οἱ χαρακτῆρες οὗτοι κατορθώνουσι νὰ τιμῶνται παρὰ τῆς κοινωνίας, νὰ γίνωνται περίβλεπτοι καὶ ἐπίσημοι, ἀλλὰ συνάμα ἐνδομύχως καὶ κρύφα μισοῦνται καὶ φθονοῦνται.