

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΥΡΡΑ

---

Ετησία συν. προπλ. φ. 5. Διὰ τὸ ἔξωτ. 5. 50 μετὰ τοῦ Πάραφοβου καὶ Ἑλλίου

---

ΒΤΟΣ ΙΖ'. — Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἰουλίου 1895. ΑΡΙΘ. 7.

---

## ΥΓΙΕΙΝΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ

Ἡ κατάποσις γίνεται καλῶς ἢ κακῶς, ὁ κορμὸς τοῦ σώματος ἢ κεφαλὴ καὶ ὁ λαιμὸς κηνται καθέτως. Ὅταν ὁμοίως ᾖσι κεκλιμένα ἢ κατάποσις γίνεται δυσχερῶς, καὶ ἐνίοτε προκαλεῖται βήξις διότι αἱ τροφαὶ προχωροῦσι πλαγίως εἰς τὸν φάρυγγα καὶ οὐκ ἐπὶ τῆς ἐπιγλωττίδος, ἐκ τούτου συμβαίνει νὰ παρασύρῳνται διὰ τῆς εἰσπνοῆς μέρια τινὰ ὑλῆς, ἀπερ' εἰσέρχονται ἐντὸς τοῦ λάρυγγος, ὅστις μὴ ἀνεχόμενος οὐδὲν ξένον σῶμα προκαλεῖ βήχα ἵνα ἀποβάλλῃ τοῦτο. Διὰ τοῦτο τινὲς ἐν ἀκαρεῖ ἀπέθανον, διότι κακῶς κατέπιον καὶ πικρὴν ὑλῆν εἰσπῆδῆσαν εἰς τὸν λάρυγγα ἔπραξε τὴν ἐξοδὸν τοῦ πρὸς ἀναπνοὴν ἀέρος. Ὁ ποιητὴς Βορκαλλὴς ἀπέθανεν ἐκ τῆς κακῆς καταπόσεως βραγὸς σταφυλῆς.

Ἐἴνε δὲ ἀπορίας ἀξίον πῶς ἀκινδύνως κατέπιον τρώγοντες εὐχαρίστως οἱ τότε ἄγαν τεθλημένοι Ἀσσύριοι κεκλιμένοι. Τὴν δὲ τοιαύτην δίαιταν παρέλαβον οἱ Ἕλληνας.

---

Ὁ «Ἑλλίος» οὐκ ἐξεδόθη τὸν μῆνα τοῦτον Ἰούλιον, ἀλλ' οὔτε κατὰ τὸν Αὐγούστον ἐκδοθήσεται.

ΙΟΥΛΙΟΥ 1 1895

Πάν το υπό τοῦ οἰκείου θερμοῦ σηπόμενον ἤτοι τῆς ζωϊκῆς θερμότητος καλεῖται πέπτεται· οὕτω γίνεται ἡ ἐν τῷ στομάχῳ πέψις τῶν τροφῶν. **Πέψις** γάρ εἶδος σήψευς τῶν τροφῶν ἐστί.

Πάν δὲ τὸ ὑπὸ τὴν ἡλιακὴν θερμότητα σηπόμενον καλεῖται σήπεται. Οὕτω γίνεται ἡ σήψις τῶν ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν ὕλων.

Ὅταν ἡ κοιλία ᾖε χαλαρὰ, χωνεύει εὐκολώτερον, διόπερ βέλτιον ἐστὶ νὰ κοιμᾶσαι ἔχων συγκεκαμμένους τοὺς πόδας.

Τὸ πάχος καθίστασι στραγγύλα τὰ μέλη τοῦ σώματος καὶ καταπραΰνει τὴν νευρικὴν εὐαισθησίαν· διὰ τοῦτο αἱ παχεῖαι γυναῖκες καὶ ἄνδρες εἰσὶν ἥττον τῶν ἰσχυρῶν εὐερέθιστοι.

Ἡ κατάχρησις τῆς βρώσεως πολὺ παχέων τροφῶν ἐπιφέρει δερματικά πάθη· διὰ τοῦτο εἰς τὰ θερμὰ κλίματα ἀπηγορεύετο ἡ βρώσις χοιρέιου κρέατος. Ἡ δὲ ἀνεπάρκεια τῶν παχέων τροφῶν ἐπιφέρει ἰσχύνητα καὶ προδιαθέτει εἰς χοιραδικὰ νόσους καὶ εἰς αὐτὴν τὴν φθίσιν.

Τὸ λίπος τοῦ σώματος γίνεται διὰ τοῦ αἵματος ἐν καιρῷ ὑγείας καὶ χρησιμεύει ἐν καιρῷ νόσου πρὸς τὰς καταναλώσεις τοῦ σώματος.

Ἡ διαρκὴς τροφή ζωϊκῶν τροφῶν ἰδίως κρέατος ἡλιακίμου κτήνους ἐπιφέρει αὐξάνειν τοῦ οὐρικοῦ ὀξέως εἰς τὰ οὖρα, τὰ ὅποια ἐνίοτε ἐνοῦνται μετὰ τῶν ἐν τοῖς νεφροῖς ἀλκαλιῶν καὶ σχηματίζουσι φαρμῶν ἢ λίθων.

Ὅσον περισσότερον εἶνε συγγενεστέρη τροφή πρὸς τὴν ὕλην τοῦ σώματος, τόσον μᾶλλον ὀρεπτικώτερον ἐστίν. Ὅθεν αἱ ζωϊκαὶ ὕλαι εἰσὶ ὀρεπτικώτεραι τῶν φυτικῶν· τούτων αἱ ὀρεπτικώτεραι εἰσὶν αἱ ἀλευρώδεις, ὅταν μάλιστα ὑφίστανται ζύμωσιν.

Μόνοι αἱ λιπαραὶ τροφαὶ δὲν τρέφουσιν οὔτε διατηροῦσι τὴν ζωὴν καὶ μάλιστα εἰς τὰ θερμῶν ζῶα.

Αἱ λιπαραὶ τροφαὶ τριγόμεναι καθ' ὑπερβολὴν προδιαθέτουσιν εἰς τὴν φυμακωσίαν, εἰς παθήσεις τοῦ ἥπατος καὶ εἰς δερματικά πάθη. Ἀνάγκη λοιπὸν οἱ πάσχοντες ἐκ τούτων παθῶν, ἀπέχεσθαι τούτων.

Οἱ εἰς τὴν φυμακωσίαν ὑποκειμενοὶ ἀγαπᾶσι τὴν ἀνάπαυσιν, δὲν ἀντέχουσιν εἰς τὸν κόπον. Μετὰ τὸ φαγητὸν καταλαμβάνονται ὑπὸ ὕπνου. Εὐχαριστοῦνται νὰ μένωσιν ἐπὶ πολὺ ἐπὶ τῆς κλίνης.

Οἱ πάσχοντες ἐκ φυμακωσίας καὶ οἱ εἰς ταύτην προδιαθεθέντες θεραπεύονται διὰ τῆς κινήσεως καὶ τοῦ προῖνου περιπάτου, διὰ τῆς πόσεως ὀλίγων ποτῶν, βρώσεως ξηρᾶς τροφῆς καὶ καρ-

πῶν ξηρῶν, διὰ τῆς ἀποχῆς βρώσεως παχέων τροφῶν καὶ γλυκῶν, βρώσεως δὲ ἰσχυροῦ καὶ ἀπάχου κρέατος, ὀλίγου ἄρτου, πόσεως καφῆ εἰς πολὺ ποσόν.

Ἐν γένει αἱ λιπαραὶ τροφαὶ εἰς τὸ Ἑλληνικὸν κλίμα δυσχερῶς χωνεύονται, ἐπιφέρουσι δυσπεψίαν· διόπερ καὶ τὰ λιπαρὰ ἱατρικὰ, εἰλαῖον ὄνισκου κλπ. ἀκατάλληλα.

Τινὲς ἐξ ἰδίας ἰδιοσυγκρασίας χωνεύουσι καλῶς καὶ τὰς δυσπέπτους τροφὰς καὶ τὰς κακοχόμεους, ὡς εἰσὶ τὰ ἀλίπαστα. Οὗτοι ἐπὶ τέλος ὑφίστανται βλάβας τοῦ δέρματος, ἐκζεμα, ἔρπητας, χοιραδικὰς βλάβας, ἥπατικὰς κλπ. διότι ἡ κακόχυμος ὀλη μεταβαίνει εἰς τὸ αἷμα καὶ τοποθετεῖται εἰς τὰ ρηθέντα μέρη. Ἀποχὴ λοιπὸν κακοχόμεων τροφῶν.

Χρῆσις λοιπὸν παχέων τροφῶν πρέπει νὰ γίνηται ἐν καιρῷ ψύχους καὶ μάλιστα μετὰ κοπιαστικῆν ἐργασίαν.

Παχεῖαι τροφὰς πρέπει νὰ τρώγωσιν αἱ θηλάστριαι καὶ οἱ πάσχοντες ὑπὸ θεαθῆτου.

Αἱ παχεῖαι τροφαὶ ὠφελοῦσι τοὺς διατεθειμένους εἰς τὴν φθίσιν, καὶ κατὰ τινὰς σοφοῦς ἱατροῦς, προλαμβάνουσι ταύτην.

Τὰ νήπια ἀνέχονται περισσότερον τὰς παχεῖαις τροφὰς.

Οἱ πάσχοντες ἐκ τοῦ ἥπατος καὶ ἐκ δερματικῶν παθῶν πρέπει ν' ἀποφεύγωσι τὰς παχεῖαις τροφὰς.

Τὰ πάχος εἶνε δύο εἰδῶν. Τὸ μὲν πήγνυται ψυχραίνόμενον καὶ γίνεται θραυστὸν, τοῦτο καλεῖται στέαρ. Τὸ δὲ μένει ἀπύκτον καὶ χυτὸν καὶ καλεῖται πειρελῆ. Αὕτη γίνεται μετὰ τὸ δέρματος καὶ σαρκός.

Ἐν καιρῷ θέρους τρώγε ὀλίγον καὶ πίνε περισσότερον.

Οἱ ἐσθιοντες συνεχῶς καὶ ἐν ἀφθονίᾳ κρέας καθίστανται εὐτραφέστεροι καὶ ζωηρότεροι, θηριωδέστεροι ὅμως κατὰ τὰ αἰσθητάματα. Τὸ σῶμα των διατίθεται πρὸς τὸ σήπασθαι, καὶ αἱ πληγαὶ καθίστανται δυσίατοι, ὑφίστανται νόσους φλογιστικὰς.

Πρέπει νὰ μὴ μένωσιν ἐν τοῖς ἐντέροις ἐπὶ πολὺ τὰ περιττώματα, ἀλλὰ ὡς τάχιστα ν' ἀποβάλλωνται, διότι ταῦτα σήπονται περισσότερον, σηπόμενα δὲ νόσον ποιοῦσιν.

Οἱ ἀρχαῖοι ἐπὶ Ὀμήρου ἐφρόνουσι ὅτι ἡ ὕλη πάσης τροφῆς μεταβαίνουσα εἰς τὸν διοργανισμόν προτιμᾶ νὰ μένη εἰς τὸ ὄμοιδὸς ὄργανον τοῦ σώματος. Ὁ τρώγων ἐγκέφαλον, ἡ ὕλη τοῦτου ἐναποτίθεται ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ· ὁ καρδίαν τρώγων, ἐν τῇ καρδίᾳ ἐναποτίθεται. Οὕτως ἀποκτᾶ καὶ τὸ ἥθικόν καὶ τὸ θηριώδες

πάθος. Ο τρώγων ήπαρ, ή σπλήνα, ή έντερα, προς ταύτα ή ύλη έναποτίθεται. Ο Όμηρος λέγει ότι ο Άχιλλεύς έτρέφετο μικρός ών εκ καρδίας λέντος κλπ. Η ιδέα αυτή έντοτε διατηρείται παρά τῷ Έλληνικῷ λαῷ. Δέν δίδουσι εις τὰ παιδιά τρώγειν άγκέφαλον λαγωῦ, ίνα μή γείνωσι δειλοί άνδρες, ώσαύτως και προβάτου και έχύου κλπ. Είς τὰ σπληνικά παιδιά δέν επιτρέπουναι τήν βρώσιν σπληνός, ίνα μή άποκτήσωσι μεγάλον σπλήνα: οὔτε ήπαρ εις τὰ ήπατικά κλπ.

Του άνθρώπου ο γαστροεντερικός σιολήν είνε μακρότερος του τῶν σαρκόδωρων ζώων και βραχύτερος του τῶν χορτοδῶρων, διά τουτο ο άνθρωπος φιλει τρώγειν τροφάς άναμίκτους κρεατώδεις και χορταρώδεις και καρπούς. Ο άνθρωπος είνε **παιμφόγος**, διά τουτο εξ άρχαιοτάτης έποχης έπενόηθη ο άρτος, οστις είνε άναπόφρευκτος έν καιρῷ βρώσεως κρεατωδῶν τροφῶν.

Ο Άριστοτέλης λέγει ότι ίνα έχη τις καλήν υγείαν και να ήνε εδέκτης πρέπει να τρώγη ολίγον και να κοιμάιη περισσότερον (πρόβ. Α΄) οὔ δεξ πυκνοῦν τήν σάρκα προς υγείαν, **άλλ' άραιουν**. Διά τουτο ή ποικίλη τροφή είνε νοσιώδης, διότι τρώγει τις πλέον του δέντος.

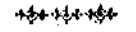
Πάσα όπόρα μή ώριμος δύσπεπτος και επιβλαβής έστι, πλην τῶν σπλην, οστινες ώριμοι έσθιάμενοι είνε δύσπεπτοι και πρόξενοι διαλείποντα πυρετόν.

Όσα χεδρωπά έχουσιν ύλην γλισχράν, είνε δύσπεπτα και χαλαρωτικά, οῶν μπάρμαι, μαλάχαι κλ.

Τὰ βερίκουκα, τὰ ροδάκινα, τὰ καΐσια, αΐ φράουλαι κλ. έσθιάμενα μετά οίνου καθίστανται εὔπεπτάτερα.



Κατά παρατηρήσεις και έρεύνας νεωτέρων συγγραφέων ή άντικατάστασις και ανανέωσις τῆς ύλης του σώματος γίνεται εις τινας εις έπτά έτη και άχι 4 1]2, ώς έλέχθη έν τῷ προηγούμενῳ φύλλῳ, διότι έξαρτάται ή έργασία αύτη τῆς φύσεως εκ κρέσεως, του γένους, τῆς ηλικίας, τῆς υγιεινῆς καταστάσεως του σώματος. Έν γένει όμως παραδεδεγμένόν έστι τὰ 4 1]2 έτη. Τὰ πειράματα έγένοντο διά τῆς χρήσεως καθ' έναστην ρίζης βορσίνης, ήτις έχει τήν ιδιότητα να χρώματιζῆ τοῦς νέους ιστούς.



Ο άνθρωπος προώριστα να τρέφεται εκ τροφῶν ζωϊκῶν και φυτικῶν καλής ποιότητος, αΐτινες χραιομεύουσι προς θρέψιν και υγείαν. Πρέπει λοιπόν πᾶς φιλομαθής να γνωρίζῃ να διακρίνη τᾶς υγιεινᾶς τροφάς, να προτιμᾷ ταύτας και ν' άποφεύγῃ τᾶς επιβλαβεΐς.

Το κρέας τῶν θανόντων ζώων εκ νόσου ή άλλης αίτίας, εκτός όταν θύωνται και άλλως πως ταχέως φονεύονται, και το σιτηπός κρέας είνε επιβλαβές και νοσοποιουν.

Τὰ προς βοῶσιν φυτά έάν ώσι μαραμμένα είνε δύσπεπτα και πρόξενα νόσου.

Αΐ άπάραι και άλλοι καρποὶ προς μαγειρικῆν, τὰ χεδρωπά, οῶν κολοκυθίδεις, στρίχλαι, κηπευτικά μελτζάνεις, μπάρμαι, γαώμυλα κλπ. έάν ώσι χυθίζα και βεβλαμμένα προς σῆσιν είνε επιβλαβῆ τῇ υγιειᾷ και νοσοποιά.

Διά τουτο αΐ ταριχευται τροφαί, αΐτινες ύφίστανται έλαφράν σῆσιν, είνε οσοποιά.



## ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

### Κεφάλ τῆς επικρατουσῆς παρ' ήμῶν ψαιμιάσεως.

Άπό πολλῶν ήδη έτών ή ψαιμιάσις επισυμβαίνει εις πολλοῦς και άνδρας και γυναίκας, δός δε εΐπειν και εις παιδιά. Έν φ πρότερον ήτο λίαν σπάνιον το πάθος, π. χ. άπό του 1821 και έντεῦθεν μέχρι τῆς ελεύσεως τῶν Βασιλέων το πάθος ήτο λίαν σπάνιον.

Το φαινόμενον τουτο είνε άξιον λόγου και έρεύνης.

Δύο είνε τὰ αίτια, α.) ή μεταβολή τῶν ενδομάτων και β.) ή μεταβολή τῆς διαίτης, καθ' ήν εΐσχύθη ή βρώσις του βοσίου κρέατος.

Ένε βέβαιον ότι ως επί το πλείστον ή ψαιμιάσις παράγεται εκ τῆς κακῆς λειτουργίης τῶν νεφρῶν, ήτις γίνεται όταν οὔτοι προσβληθῶσιν εκ περιψύξεως. Όταν ή άστυακή χώρα προσβληθῇ εκ βούματος άέρος ψυχροῦ και υγροῦ, και περιψυχθῇ το μέρος τουτο, παράγεται ρευματισμός, οστις διαδίδεται και εις τᾶς νεφροῦς, οστινες κακῶς λειτουργοῦντες εκκρίνουσι το οὔρον κακῆς ποιότητος, έχον τὰ γαιώδη μόρια μεμονωμένα έν τῇ λευκῇ του νεφροῦ, έν ή ταύτα έναποτίθενται και παρασύρονται έξερχόμενα διά τῆς κλῆθου τῶν σφαιρῶν, (έρεσ ήγίθιον έτους εΐ, 77 Σ. 104 Β. 144).

"Ότε όμως εισήχθησαν παρ' ἡμῶν τὰ εὐρωπαϊκὰ ἐνδύματα, ἡ ψαμμίσις ἤρξατο καταλαμβάνουσα πολλούς· διότι τὰ ἐνδύματα ταῦτα δὲν ἐπιτρέπουν τὴν ζώνην, ἥτις διατηρεῖ τῶν δασύων τὴν φυσικὴν ζωικὴν θερμότητα. Ὡσαύτως καὶ αἱ γυναῖκες ἔχουσι τὸ πλεῖστον μέρος ἀπροφύλακτον· φέρουσι ὅμως τὸν στηθόδεσμον, τοῦ ὁποίου ὁ σκοπὸς εἶνε κυρίως ἡ πίεσις τοῦ θώρακος καὶ τῆς δασύας πρὸς διαμόρφωσιν κομφυῦ κορμοῦ ἀνευ σκοποῦ ὑγιεινοῦ. Ὁ στηθόδεσμος διατηρεῖ θερμότητα τοπικὴν καὶ ἐμποδίζει ἐκ τῆς πίεσεως τὴν ἀδύηλον διαπνοήν.

Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ἐὰν ἡ οὕτως ἔχουσα γυνὴ ἀποβάλλῃ τὸν στηθόδεσμον καὶ ἐκτεθῇ ἀκουσίως καὶ ἀπροσέκτως ὑπὸ ρεῦμα ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἀέρος, τῇ παράγεται περιψύξις τῆς δασυϊκῆς χώρας, ἥσπερ ἀποτέλεσμα εἶνε συνήθως ἡ ψαμμίσις, ἥτις ριζηδὸν θεραπεύεται ὅταν θεραπευθῇ ἡ ρευματικὴ πάθησις. Διὰ τοῦτο ἡ ψαμμίσις φαίνεται μετὰ τὴν πάθησιν τῆς ἀρθρίτιδος, ἥτις προέρχεται συνήθως ἐκ προσβολῆς ψύχους.

Τὰ μέσα τῆς θεραπείας εἰσι πλεῖστα καὶ ἡ χρῆσις τούτων ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἀντιλήψεως καὶ τῆς πολυμαθείας τοῦ ἱατροῦ, ἐκ τῶν θεραπευτικῶν ἐπιστημονικῶν μέσων καὶ τῆς διαγνώσεως καὶ χρήσεως.

Τὰ ἐγχώρια ἐνδύματα ἐπὶ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης εἶχον σημαντικὸν συστατικὸν καὶ παρ' ἀνδράσι καὶ παρὰ γυναίξιν τὴν ζώνην (τὸ ζουνάρι). Ἡ τότε ζώνη ἀποτελεῖτο ἐξ ἐπιμήκους ὑφάσματος, ὅπερ περιβάλλει τὰς δασύας καὶ τὸν στόμαχον καὶ διατηρεῖ ταῦτα ἐν τῇ φυσικῇ θερμότητι καὶ προφυλάττει ἐκ περιψύξεως, τὰ δύο ταῦτα σημαντικὰ προσόντα τῆς ζωικῆς δυνάμεως.

Ἡ διατήρησις τῆς ζωικῆς θερμότητος τοῦ στομάχου φέρει εὐπεψίαν· αὕτη ἐπιφέρει εὐεξίαν καὶ πρόσωπον χαρίεν, ὅπερ προφυλάττουσιν ἐκ τῶν παθήσεων τῶν νεφρῶν.

"Όταν οἱ ἄνδρες ἐνεδύοντο τὴν φουστανέλλαν τῆς ἐποχῆς ἐκείνης, διότι αὕτη ἀποτελεῖτο τότε ἐκ 50 ἢ 80 λοξῶν, ἔζωνόνοντο ζώνην πλατεῖαν, καλύπτουσαν ὀλοσχερῶς τὰς δασύας καὶ τὸν στόμαχον. Ἐν αὐτῷ ἐγένετο καὶ εἰς τοὺς φέροντας βράκκας. Τότε καὶ αἱ γυναῖκες ἔφερον ζώνας παχείας ὡς νῦν πολλαχοῦ. Ἄλλ' ὁ συρμὸς ἀποκροεῖ ταῦτα, ἀδιαφορῶν περὶ τῆς ὑγιείας.

Κατὰ τῆς τοιαύτης ψαμμιάσεως ὠφελοῦσιν αἱ ἐπαλειφαὶ ἐπὶ τῆς νεφριτικῆς χώρας. Ἡ διάλυσις σαλικυλλάτου σόδας δρ. 2 εἰς βάμμα δωρονίκου (ἀρνικῆς) δρ. 30 πρῶτ' καὶ ἐσπέρας.

## ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

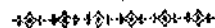
"Όταν βαφῆ τὸ δέρμα ἐκ μελάνης ἀνιλλίνης, ἐξαλείφεται τὸ χροῦμα διὰ πλύσεως ἐξ οἰνοπνεύματος ἢ δι' ἀτμῶν θειώδους ἰξέως, ὅπερ ἔχει ὁ καπνὸς τοῦ καιομένου θείου ἢ τοῦ πυρῖου.

### Ἰατρικὴν κατὰ τῆς διαρροίας καὶ δυσεντερίας.

Α. κόνεισι κόμμεως ἀραβικοῦ δρ. 4, ἐλαίου μοσχοκάρου δρ. 1½, ζακχάρου δρ. 2, ὕδατος δρ. 50· διάλυσον πάντα ἑμῶν.

Πίε τὸ ἥμισυ, καὶ ἐὰν μὴ παύσῃ μετὰ τρεῖς ὥρας, πίε καὶ τὸ ὑπόλοιπον.

Ὡφελεῖ καὶ θεραπεύει καὶ ἡ πόσις λεμονιάδας, ἐνθα διάλυσον δύο δρ. κόν. κόμμεως.



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ

### Ἐπήρεσι τῆς σελήνης ἐπὶ τῶν καρπῶν.

Ὁ Πλάτωνος ἀναφέρει ὅτι νεανίσκοι τινὲς ἐκ τῆς Μιλήτου κατηγόρουσιν τὸν Θάλητα ὅτι ἡ καιδεῖα καὶ ἡ σοφία αὐτοῦ οὐδόλως συμβάλλουσι πρὸς ἀπόκτησιν πλοῦτου, ἀλλὰ πρόξενά εἰσι πτωχείας. Ὁ Θάλης ἀπεκρίθη αὐτοῖς, ὅτι αἱ σοφοὶ περιφρονουσι τὰ πλοῦτη· ἄλλως, ὅταν θέλωσιν, ἀποκτώσιν. Ἴνα δὲ ἀποδείξῃ αὐτοῖς τὴν ἀλήθειαν, παρατήρησεν ὅτι κατὰ τὸ ἔτος ἐκεῖνο, ἐνῶ αἱ ἐλαῖαι εἶχον πολλὰ ἀνθὴ καὶ ἐδείκνυον μεγάλην ἐσοδείαν, ἐμελλεν ὅμως γενέσθαι ἀφορία. Τοῦτο ἐγνώριζεν ἐξ ἀστρονομικῆς παρατηρήσεως κατὰ τὴν σύμπτωσιν τῆς πανσελήνου μετὰ τῆς ἀνατολῆς τῶν πλειάδων· διότι ἐὰν συμπέσῃ νὰ ἀνατέλλωσιν αἱ πλειάδες (ἡ ποῦλια) μετὰ τῆς σελήνης, γίνεται ἀφορία εἰς τὰς ἐλαίας. Ὅσον ἐπρεσπολιζόμεν ὅλα τὰ ὑπάρχοντα ἐλαία καὶ τὰ μέλλοντα γενέσθαι ὑπὸ καλῆς τιμῆς, δι' ἧς παρεξενεύοντο οἱ συμπολιταὶ του, θεωροῦντες ἀνάητον τὸ ἐμπόριόν του. Ἐν τούτοις μετὰ καιρὸν τὴν προμηνυομένην εὐφορίαν, διεδέχθη ἀφορία τὰ δὲ ἐλαία ὑπερετιμώθησαν, καὶ ἐν καιρῷ τῆς συγκομιδῆς ὁ Θάλης εὐρέθη κύριος ὢν ὅλων τῶν ἐλαίων τῆς Πατρίδος του καὶ ὁ πλουσιώτερος πάντων. Ἴνα δὲ ἀποδείξῃ αὐτοῖς ὅτι εἶναι ἀφιλοκαρδῆς, συνήθροισεν τοὺς συμπολίτας του εἰς συνέλευσιν, καὶ ἀποδείξας αὐτοῖς τὰ

μεγάλα κέρδη, ἄπερ θελήσας ἀπέκτησεν, καὶ ἔνα βεβαυδῆ τὴν  
μεγάλῃν ἀφιλοκέρδειάν του, ἐχάρισεν αὐτοῖς ταῦτα. Ἄλλοι συγ-  
γραφεῖς τὸ ἱστορικὸν τοῦτο ἀποδίδουσιν εἰς τὸν Δημόκριτον.

## ΛΟΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Πρώτος ὁ ἱερός Ἱπποκράτης, γεννηθεὶς τὸ 460 π. Χ. ἐμε-  
λίτησεν ἐπιστημονικῶς τὰ τῆς υγιεινῆς, οὗτος εὔρε τὰ αἷτια τὰ  
ἐπιηράζοντα ἐπὶ τῆς υγιείας. Οὗτος παρετήρησεν ὅτι ἡ υγιεινὴ με-  
γάλως συντελεῖ εἰς τὴν Ἱατρικὴν. Οὗτος πρῶτος κατήρτισεν ὑ-  
γιεινὴν, τὴν ὅποιαν ἦνυσε μετὰ τῆς Ἱατρικῆς. Ἐμπερθεὶς ἐμελέ-  
τησεν τὰ ἐπιηράζοντα ἐξωθεν καὶ ἐσωθεν τὴν τε υγιείαν καὶ τὴν  
νόσον. Μετὰ θουμαστῆς ἀκριβείας ἀναφέρει τὴν ἐπιήρειαν τῶν ἀ-  
έριων, τῶν τόπων καὶ τῶν ὑδάτων, τῆς ἀτμοσφαιρας καὶ τῶν κλι-  
μάτων ἐπὶ τῆς υγιείας.

Ὁ Ἱπποκράτης θεωρεῖ ὅτι τὸ κράτος τῆς υγιεινῆς πρέπει  
ἔνα καταλάβῃ πάντα ἄνθρωπον, οὐ μόνον Ἱατράν, ἀλλὰ καὶ πάντα  
ἄλλον ἐπιστήμονα, καὶ πάντα ἄπλοῦν. Πρέπει λέγει πᾶς ἄνθρω-  
πος νὰ μιανθῆ τὴν υγιεινὴν.

... α Χρὴ δὲ καὶ μαθήματα ποιεῖσθαι ἐν τῇ διαίτῃ τῶν  
ἀνθρώπων ἐπὶ υγιεινόντων, οἷα ξυμφέρει.»

Ὅσα ὁ Ἱπποκράτης διδάσκει περὶ υγιεινῆς εἰς τὸ περὶ ἀέ-  
ρων ὑδάτων καὶ τόπων, εἰς τοὺς ἀφορισμοὺς, εἰς τὰ περὶ διαίτης  
υγιεινῆς, χρήσεων ὑγρῶν, περὶ φυτῶν, ἐνυπνίων, κλπ. διατηροῦν-  
ται καὶ νῦν ὡς ἀναμνηστικοὶ καὶ ἱεραὶ ἀλήθειαι υγιεινῶν παραγ-  
γελμάτων, εἰς τὰ ὅποια οἱ μεταγενέστεροι οὐδὲν οὐσιῶδες προσέ-  
θησαν. Μόνον ἐπεθεβαίωσαν τὰς ἀληθείας ταύτας διὰ τῶν νεω-  
τέρων ἐπιστημῶν φυσικῆς καὶ χημείας.

Ὁ περίφημος ἀρχηγὸς τῆς φυσιολογικῆς Σχολῆς Βρουσσῆς  
τὰ περὶ χρήσεως τροφῶν ἐν νόσῳ ἀρύεται ἐκ τῶν τοῦ Ἱπποκρά-  
τους διδαγμάτων.

Οὐδεὶς ἔγραψε σοφώτερον καὶ πλείονα περὶ διαίτης ἔσον ἔ-  
γραψεν ὁ Ἱπποκράτης, οὗτος διδάσκει ὅτι ἡ διαίτα δύναται με-  
ταβάλλειν καὶ τὰ ἠθικὰ πάθη ἐκτὸς ὀλίγων ἐξαιρέσεων.

» Περὶ μὲν οὖν φρονίμου καὶ ἀφρονος ψυχῆς ἡ σύγκρασις  
αὕτη αἷτια, καὶ δύναται ἐκ τῆς διαίτης βελτίων καὶ χείρων γε-  
νεῖσθαι. Οἱ μεταγενέστεροι λαβόντες ἀφορμὴν ἐμύρωσαν τὴν λεγο-  
μένην Ἱατρικὴν καὶ φυσικὴν (Constitution médicale), περὶ ἧς

πολλὰ ἔγραψαν ὁ Σίδναμ, ὁ Πρίγκλης, ὁ Σκότης, ὁ Τισσότος καὶ  
ἄλλοι.

Ὁ Ἱπποκράτης εἶνε ὁ πρῶτος, ὅστις ἐπιστημονικῶς παρετή-  
ρησεν ὅτι ἐπὶ τῆς υγιείας ἐκτὸς τῆς ἀτμοσφαιρας ἐπιηράζουσι καὶ  
τὰ οὐράνια σώματα, οὐ μόνον ὁ ἥλιος καὶ ἡ Σελήνη ἀλλὰ καὶ ἡ  
ἀνατολὴ καὶ δύσις τῶν ἀστέρων. Περὶ τῆς ἐπιήρειας τούτων πολλὰ  
ἀναφέρονται καὶ παρ' Ὀμήρῳ καὶ Ἡσιόδῳ· ἀλλὰ κατ' ἐμπειρί-  
αν καὶ σποράδην λεγόμενα. Διαρρηθίνας ὁ Ἱπποκράτης τὰ ἐξω-  
θεν ἐπιηράζοντα ἐπὶ τῆς υγιείας, διηρέησεν καὶ μεθοδικῶς καὶ  
ἐπισταμένως ἐμελέτησεν τὰ ἐσωθεν, ἧτοι τὰ τῆς βρώσεως καὶ πό-  
σεως τὰ τῆς κινήσεως καὶ ἀναπαύσεως, τὰ τῆς ὑπερβολῆς καὶ μει-  
ώσεως κλπ. Ἡ δὲ θεραπευτικὴ τοῦ Ἱπποκράτους βασιζέται κύ-  
ριως ἐπὶ τῆς υγιεινῆς. Δείον μελετῆσαι τίς καλῶς τὰ περὶ ἀρχαίας  
Ἱατρικῆς, περὶ διαίτης ὀξείων νόσων, καὶ ἄλλα ἐπὶ ὅπως καταλά-  
βῃ κατὰ ποσὸν θεωρεῖ ὁ θεὸς οὗτος ἀνὴρ τὴν διαιτητικὴν χρῆ-  
σίνην εἰς τὴν θεραπευτικὴν.

Μετὰ τὸν Ἱερόν Ἱπποκράτην πολλὰ γράφει ἐν τοῖς προ-  
βλήμασι καὶ ὁ σοφὸς Ἀριστοτέλης, γεννηθεὶς τὸ 384 π. Χ. ἀλλ'  
οὐχὶ ὡς ἰδίως υγιεινῆς, ἀλλὰ μᾶλλον ὡς φιλοσοφικῶς ἐρεῖνας, αἵ-  
τινες ὅμως πολὺ συντελοῦσιν εἰς τὴν υγιεινὴν, ὅπερ δὲ ἀξίον παρα-  
τηρήσεως ἐστὶν ὅτι πολλὰ περὶ τῆς ἐπιήρειας ἐπὶ τῆς υγιείας τῶν  
ἄρῶν τοῦ ἔτους ἀναφέρει κατὰ λέξιν καθάπερ ἀναφέρει ταῦτα ὁ  
Ἱπποκράτης ἐν τοῖς ἀφορισμοῖς καὶ ἀλλαχοῦ, χωρὶς ν' ἀναφέρῃ  
ὅτι ταῦτα λαμβάνει ἐκ τοῦ Ἱπποκράτους ἢ ἀλλοτρίθεν. Ἦνε ἀρά  
γε ὁ Ἀριστοτέλης πλαγίαιρος;

Ἄλλ' ὁ γράψας εἰδικιώτερον μετὰ τὸν Ἱπποκράτην περὶ  
πολλῶν θεμάτων υγιεινῆς συντεταγμένης τῇ Ἱατρικῇ ἐστὶν ὁ Κορ-  
νήλιος Κέλσος Ρωμαῖος, γεννηθεὶς τὸ 30 π. Χ. Οὗτος παρακολου-  
θεῖ τὸν Ἱπποκράτην.

Μετὰ τὸν Κέλσον ἔρχεται ὁ φιλόσοφος Πλούταρχος γεννη-  
θεὶς τὸ 48 μ. Χ. ὅστις ἔγραψεν ἰδίως υγιεινὰ παράγγελα, καὶ  
πολλὰ ἄλλα υγιεινῆς σποράδην ἀναφέρει εἰς τὰ ἀθάνατα συγγράμ-  
ματά του· ἔγραψεν ἰδίως κατὰ τῆς σαρκοφγίας, καὶ καταφέρε-  
ται κατὰ τῆς καταχρήσεως τῶν ψυχρῶν λουτρῶν.

Μετὰ τοῦτον ἔρχεται ὁ φιλόσοφος Ἱατρός Γαληνός, γεννηθεὶς  
τὸ 131 μ. Χ. Οὗτος ἔγραψε πολλὰ υγιεινὰ, καὶ δύναται τις εἰ-  
πεῖν ὅτι συνεπλήρωσε πάντα τὰ τῆς υγιεινῆς. Δὲν ἔγραψεν ὅμως  
ἰδίως υγιεινὴν· διότι καὶ οὗτος ταύτην συνετάξατο τῇ Ἱατρικῇ, ἔ-  
γραψεν λόγους υγιεινῆς, περὶ συνήμερας τροφῶν, καὶ πολλὰ ἄλλα  
σποράδην ἀναφέρει.

Ἄπαγορεύει καὶ ὁ Ἰαλκινὸς τὰ πολὺ ψυχρὰ λουτρὰ μέχρι τῆς ἀνδρικῆς ἡλικίας. Εἰς τὸ κοῦτος τῆς υγιεινῆς κατατάσσει τὸν ἄερα, τὰς τροφὰς καὶ ποτὰ, τὴν κενότητα καὶ πλήρωσιν τοῦ στομάχου, τὴν κίνησιν καὶ τὴν ἀκίνησιν, τὸν ὕπνον καὶ τὴν ἀϋπνίαν, καὶ τὰ ἡθικὰ πάθη. Ἄξιον δὲ παρατηρήσεως ἐστὶν ὅτι πλεῖστα χωρὶα ἐσφρατίσθη ἐκ τοῦ Πλουτάρχου χωρὶς νὰ λέγη περὶ τούτου. Ἰδίως δὲ κατὰ λέξιν καὶ ὅλως ἀμετάβλητον ἔχει ἐλόκληρον τὸ Β' βιβλίον τοῦ Πλουτάρχου τὸ περὶ ἀρεσκόντων τοῖς φιλοσόφοις, μόνον τὴν ἐπιγραφὴν μετέβαλε ἐπιγράφας περὶ **φελοςόφου ἐρεῦνης** κεφ. ΙΑ'. Ἔνε λοιπὸν προφανῆς πλαγίσιος.

Ἐκ τῶν Ἑλλήνων παρέλαβον τὰ τῆς υγιεινῆς πάντα τὰ Εὐρώπης Κράτη, ὡς παρέλαβον καὶ νόμους καὶ ἤθη καὶ ἔθιμα. Ἄλλὰ καθ' ὅσον ἡ Εὐρώπη προέβαιεν εἰς τὴν ἀμάθειαν καὶ βαρβαρότητα, κατὰ τοσοῦτον καὶ τὰ τῆς δημοσίας καὶ ἰδίας υγιεινῆς παρεμελοῦντο, καὶ ἐλησμονοῦντο. Ἡ κατάστασις αὕτη διήρκησε μέχρις τῶν σταυροφορικῶν πολέμων, καθ' οὓς οἱ σταυροφόροι μετ' ἠνεγκον εἰς Εὐρώπην πολλὰς ἐπιδημικὰς καὶ κολλητικὰς νόσους τέως ἀγνώστους ὡς τὴν εὐλογίαν, τὴν ἐρυθρὰν, τὴν ἀστρακίαν κλπ. Ἰδίως δὲ τὴν λέπραν, ἥτις τόσον πολὺ διεδόθη ἐν Εὐρώπῃ, ὥστε, κατὰ τὸν δεῦτερον σταυροφορικὸν πόλεμον ἦσαν λεπροὶ 19 χιλιάδες, ἐξ ὧν δύο χιλιάδες εἶπαν ἐν Γαλλίᾳ. Ἐνεκεν τῶν ἐπιστάσεων τούτων νότων ἤρξατο ἀναγεννᾶσθαι σπουδαιότερον ἢ δημοσία υγιεινὴ, συνεστήθησαν λεπροκομεία, καὶ πολλὰ ἄλλα προφυλακτικὰ ἐγένοντο. Ἄλλ' ἡ μεζίων πρόοδος τῆς δημοσίας υγιεινῆς ἀναφαίνεται ζωηροτέρα μετὰ τὴν ἀναγέννησιν τῶν ἐπιστημῶν. Κατὰ τὸν δέκατον ἑβδόμον αἰῶνα ἡ ἀστυνομία ἐν Γαλλίᾳ ἐπελήφθη τῶν περὶ παιδείας τοῦ ἀρτου καὶ περὶ τῆς ἐπιζωστίας.

Κατὰ δὲ τὸν παρελθόντα αἰῶνα συνεστήθησαν ἐν Εὐρώπῃ καὶ λοιμοκαθαριστήρια καὶ ἄλλα ἐγένοντο ἀποβλέποντα τὴν δημοσίαν υγιεινὴν.

Παρ' ἡμῖν τὰ τῆς δημοσίας υγιεινῆς ἐκανονίσθησαν παρὰ τοῦ ἀειδήμου Ι. Καποδιστρίου Κυβερνήτου τῆς Ἑλλάδος. Οὗτος πρῶτος συνέστησε λοιμοκαθαριτήρια, ἐπικρατούσης τότε τῆς Πανώλης. Κατόπιν διὰ νόμων ἐκανονίσθησαν τὰ τῆς δημοσίας υγιεινῆς ὑπὸ τῆς Ἀντιβασιλείας τοῦ Ὀθωνος, ἅπερ καὶ ἤδη ἐπικρατοῦσιν.

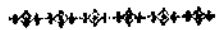
## ΕΠΙΣΤΟΛΑΙ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

ΑΒΔΗΡΙΩΝ Η ΒΟΥΛΗ ΚΑΙ Ο ΔΗΜΟΣ

Ἰπποκράτει χαίρειν.

Μέγιστον διατρέχει κίνδυνον ἤδη εἰς τὴν πόλιν, ὃ Ἰπποκράτες, ἀνὴρ ἰδικός μας, ὁ ὅποιος καὶ εἰς τὸν παρόντα χρόνον καὶ εἰς τὸν μέλλοντα ἐμελλε νὰ δοξάσῃ τὴν πόλιν, εἶθε δέ, ὃ πάντες Θεοί, νὰ μὴ φθονῆθῃ. Οὗτος ἕνεκα τῆς μεγάλης σοφίας, ἥτις κατέχει αὐτὸν ἐνόσησεν, ὥστε μέγας φόβος ὑπάρχει μήπως βλαφθῇ ὁ Δημόκριτος κατὰ τὸν λογισμόν καὶ τότε θέλομεν, στερηθῇ τὸν ἄνδρα τούτον ἡμεῖς οἱ Ἀβδηρίται. Διότι ἐντελῶς λησμονήσας ὅλα καὶ τὸν ἑαυτοῦ πρότερον βίον, κατέχεται ὑπὸ ἀϋπνίας καὶ νύκτα καὶ ἡμέραν, γελᾷ πάντοτε ὅτε μὲν ὀλίγον, ὅτε δὲ πολὺ, καὶ νομίζει ὅτι ὅλος ὁ βίος εἶνε μηδέν. Νυμφεύεται τις, ἄλλος δὲ ἐμπορεύεται; ἄλλος δὲ ὁμιλεῖ εἰς τὴν βουλήν τοῦ δήμου, ἄλλος εἶνε ἄρχων, στέλλεται πρεσβευτής; ἄλλος διὰ χειροτονίας διορίζεται εἰς τι, ἄλλος παύεται, ἀσθενεῖ, πληγνύεται, ἀπέθανεν. Οὗτος δὲ δι' ὅλα ταῦτα γελᾷ, ἐν ᾧ βλέπει ὅτι ἄλλοι μὲν εἶναι κατηφείς καὶ λυπημένοι, ἄλλοι δὲ ὅτι χαίρουσιν. Συζητεῖ δὲ ὁ ἀνὴρ καὶ περὶ νεκρῶν καὶ συγγράφει ταῦτα. Καὶ λέγει ὅτι ὁ ἀνὴρ εἶνε ἐμπλεὴς φαντασμάτων, καὶ ὅτι ἀκράζεται τὰς φωνὰς τῶν πτηνῶν, καὶ πολλάκις ἐν κατὰ νυκτὸς ἐξυπνήσας, μόνος μένων ψάλλει ᾠδὰς, καὶ ἐνίοτε λέγει ὅτι ἀποδημῆσις τὸ ἀχανές, καὶ ὅτι Δημόκριτος ὄμοιοι μὲ τὸν ἑαυτόν του εἶνε ἀναρτήματα, καὶ ζῆ ἔχων διαφθαρμένον σὺν τῷ νῷ καὶ τῇ χροιά τῶ σώματος. Δι' ὅλα ταῦτα φοβούμεθα, ὃ Ἰπποκράτες, καὶ ταραττόμεθα, ἀλλὰ σῶσον καὶ ἐλθέ ταχέως ἵνα νοθεύῃς τὴν πατρίδα μὴ ἀρνηθῆς ἐλθεῖν, διότι δὲν εἴμεθα ἄξιοι καταφρονήσεως, οὔτε ψευδόμεθα. Ὁ ἀπολαύσης δόξαν καὶ χρήματα καὶ πείραν, καὶ τοὶ ἡ παιδεία σου, δὲν εἶνε πολὺ μεγαλειτέρα τῆς τύχης. Ἄλλ' ὅμως καὶ ταῦτα περισσὰ ἐκ μέρους ἡμῶν καὶ ἄφθονα θά σοι δοθῶσιν. Διότι ἀπέναντι τῆς ψυχῆς τοῦ Δημοκρίτου, καὶ χρυσὸς ἐὰν ἦτο ὅλη ἡ πόλις, δὲν θά ἦτο ἀνταξία τῆς θελήσεως ἡμῶν. Ἄν καὶ δίδου δὲν ἐπαυσεν ἐργαζόμενος, νομίζομεν ὅμως ὅτι οἱ νόμοι δὲν ἐνεργοῦσι καλῶς, ὃ Ἰπποκράτες, ἥτι οἱ νόμοι δὲν ἰσχύουσιν. Ἴσθθὲ ὅθεν ἵνα θεραπεύσης, ἐσχώτατε ἀνδρῶν, ἄνδρα ἐπίσημον, διότι δὲν εἶσε σὺ μόνον ἰατρός, ἀλλὰ δημιουργὸς ὅλης τῆς Ἰωνίας, περιφρουρήσης ἡμᾶς διὰ ἱερωτέρου τείχους, θέλεις θεραπεύσῃ πόλιν καὶ ὄχι μόνον τὸν ἄνδρα. Μέλεις δὲ νὰ ἀγῶ.

ξης Βουλῆν, ἣ ὅποια νοσεὶ καὶ κινδυνεύει νὰ διαλυθῆ. Σὺ λοιπὸν ὁ ἴδιος εἶσαι ἤδη νομοθέτης, σὺ αὐτὸς δικαστής, σὺ αὐτὸς ἄρχων, σὺ αὐτὸς σωτὴρ, καὶ ὅλων τούτων θὰ ἦται δημιουργός. Δι' ὅλα ταῦτα σὲ περιμένομεν, ὦ Ἰππόκρατες, ταῦτα καὶ πεποιθῆμεν ὅτι θὰ γείνωσιν ὅταν ἔλθῃς. Μία ἐκ τῶν πόλεων ὄχι ἀσημῶς, ἀλλὰ μάλλον εἶπεῖν ἢ Ἑλλάς ὅλη, ἔχει ἀνάγκην σοῦ, ἵνα διαφυλάξῃ σάμα σοφίας. Θεωρεῖ δὲ ὅτι ἡ πόλις αὕτη ἀποστέλλει πρὸς σὲ τὴν παιδείαν ὡς πρέσβυν. Ἡ πόλις ἡμῶν ἔχει ἀνάγκην νὰ ἀπαλαλαγῆ τῆς τοῦ Δημοκρίτου παραφρονήσεως. "Ὅλοι μὲν συμμετέχουσι σοφίας εἰς ἐκείνους δέ, οἵτινες ἐνδότερον ἔχουσι προχωρήσει εἰς αὐτήν, καθὼς βεβαίως ἔμεν, πολὺ περισσότερον, γνώριζε καλῶς, θὰ ἦσαι εὐάρεστος καὶ εἰς τὸν μέλλοντα χρόνον νὰ παραιτήσῃς τὸν Δημόκριτον, τῆς ὁποίας ἡ ἀλήθεια ἐλπίζει νὰ ἔχῃ τὰ πρωτεία. Διότι σὺ ἔχεις συνδέσει μετὰ τοῦ Ἀσκληπιοῦ γένος καὶ τέχνην, οὗτος δὲ ὁ Ἀσκληπιός εἶνε υἱὸς τοῦ ἀδελφοῦ τοῦ Ἡρακλέους, ἀπὸ τοῦ ὁποίου ἐγεννήθη ὁ Ἀθῆναιος, καθὼς ἐρωτῶν που ἐξ ἀπαντος μανθάνεις, ἐκ τοῦ ὁποίου ἔσχε τὸ ἐπώνυμον ἡ πόλις. "Ὡστε καὶ εἰς ἐκείνον θέλει γείνη χάρις ἡ θεοραπεία τοῦ Δημοκρίτου. Ἐπειδὴ λοιπὸν βλέπεις, ὦ Ἰππόκρατες, ὅτι εἰς ἀναίσθησιαν καταρρέει, καὶ ὁ ἄσῃμος καὶ ἀνὴρ ἐπισήμος, παρακαλοῦμεν ἐλθε ταχέως πρὸς ἡμᾶς. Ἀλλοίμονον καὶ τὰ ἀγαθὰ ἀκόμη ὅταν περισσεύωσι, νόσοι γίνονται. Διότι ὁ Δημοκρίτος ὅσον ἐνεδυναμώθη φθάσας εἰς τὰ ἄκρα τῆς σοφίας, τοσοῦτον κινδυνεύει ἤδη νὰ φθαρῆ ἔνεκα ἀποπληξίας τοῦ νοῦ καὶ παραφρονήσεως. Οἱ δὲ ἄλλοι ὅσοι τὸν κοινὸν βεβαίως νοῦν κατέχουσιν, εἶνε δὲ πολλοὶ ἐκ τῶν Ἀθῆναιων, οἵτινες ἔμειναν εἰς τὴν ἀμάθειαν, ἀλλ' ἤδη τουλάχιστον εἶνε νουνεχέστεροι νὰ κρίνωσι παραφρονῆσαι αὐτοῦ, οἱ ὅποιοι πρὶν ἦσαν ἀνόητοι. Ἐλθε λοιπὸν μετὰ τοῦ πατρὸς Ἀσκληπιοῦ. Ἐλθε μετὰ τοῦ Ἡρακλέους, τῆς θυγατρὸς Ἡπιόνης. Ἐλθε μετὰ τῶν παιδῶν, οἵτινες ἐξεστράτευσαν ἐναντίον τῆς Τροίας. Ἐλθε ἤδη φέρων ἱατρειτικὰ φάρμακα τῆς νόσου. Εἶθε δὲ νὰ ἐμβλαστῆσῃ ἡ γῆ καὶ ἀντιφάρμακα τῆς παραφρονήσεως ἀνθῆ. Οὐδέποτε βεβαίως θὰ εὐφορήσωσι σχεδὸν γαμψώτερον οὔτε ἡ γῆ, οὔτε αἱ κορυφαὶ τῶν ὄρεων, παρὰ ἤδη τὰ ἀφροῦντα τὴν ὑγίαν Δημοκρίτου. Ἐρρωτο.



**Ἰπποκράτης Ἀθῆναιῶν τῇ βουλῇ καὶ τῷ δήμῳ χαιρεῖν.**

Ὁ νομοθέτης καὶ ὁ δικαστὴς ἡμῶν εἶναι ἡμεῖς, καὶ μετὰ

τόγην ἦτο τότε κατ' ἐκείνην τὴν ἡμέραν ἡ ἀνάληψις τῆς ράβδου, καὶ ἐτήσιος ἑορτῆ, ὡς γνωρίζετε, πανηγυρὶς εἰς ἡμᾶς καὶ πομπὴ πολυτελής, ὑπῆρχε συνήθεια εἰς τοὺς συγγενεῖς τῶν Θεῶν νὰ ἀναβαίνωσιν εἰς κυψίσσον. Ἐπειδὴ δὲ καὶ ἐκ τῶν λόγων καὶ ἐκ τῆς προσώψεως ἐφαίνετο ὅτι ἐβιάζετο ὁ Ἀμελησαγόρας, πεισθεὶς ὅτι τὸ πρᾶγμα ἦτο κατεπεῖρον, ἀνέγνωσα τὴν ἐπιστολὴν Σας καὶ ἰθαύμασα ὅτι δι' ἓνα μόνον ἄνθρωπον, ὡς εἰς ἄνθρωπος ὅλοι οἱ πολῖται ὀρθοῦν. Καὶ βεβαίως εὐτυχεῖς οἱ λαοί, ὅσοι γνωρίζουσι τοὺς ἀγαθοὺς ἄνδρας ὀχυρώματα εἰς τὸν ἑαυτὸν των, καὶ ὄχι τοὺς πύργους, οὐδὲ τὰ φρούρια, ἀλλὰ τῶν σοφῶν ἀνδρῶν τὰς σοφὰς γνώμας. Ἐγὼ δὲ πιστεύσας ὅτι αἱ μὲν τέχναι εἶνε χάριτες τῶν Θεῶν, οἱ δὲ ἄνθρωποι ὅτι εἶνε ἔργα φύσεως, καὶ μὴ ὀργισθῆτε, ἄνδρες Ἀθῆναιῶν, δὲν θεωρῶ ὅτι Σεις, ἀλλ' ὅτι αὐτὴ ἡ φύσις με προσκαλεῖ, ἵνα θεραπεύσω ποίημα ἑαυτῆς, ὅπερ κινδυνεύει ἔνεκα νόσου νὰ καταστραφῆ. "Ὡστε χάριν ὑμῶν ἐγὼ ἤδη ὑπακούων εἰς τὴν φύσιν καὶ εἰς τοὺς Θεοὺς ἐπειγόντως ἔρχομαι, ἵνα θεραπεύσω τὸν νοσοῦντα Δημόκριτον. Ἐάν ὄντως καὶ τοῦτο εἶνε νόσος, καὶ ὅτι δὲν ἀπατάσθε, ὅπερ εὐχομαι. Καὶ εἶθε νὰ γείνη περισσότερα ἀποδείξεις τῆς πρὸς ὑμᾶς ἀγάπης, καὶ μὴ ἔνεκα ὑποψίας ταραχθῆτε. Χρήματα δὲ εἰς ἐμὲ ἐρχόμενον οὔτε ἡ φύσις οὔτε Θεὸς τις δύνανται νὰ μοι ὑποσχεθῶσιν, ὥστε μηδὲ σεις, ὦ ἄνδρες Ἀθῆναιῶν, βιάζεσθε, ἀλλ' ἀφήσατε ἐλευθέρας τέχνης ἐλεύθερα καὶ τὰ ἔργα.



## ΝΟΥΘΕΣΙΑ

**Τῷ νεαρῷ Δημητρίῳ Κεῦαγ. Σαντοπούλω.**

Τὸν ἄνθρωπον διὰ τὰς κακὰς πράξεις αὐτοῦ τιμωρεῖ ὁ Θεὸς ἐν τῇ ζωῇ. Τινὲς τιμωροῦνται ταχέως μετὰ τὴν πράξιν, εἰς ἄλλους βραδύνει ἡ τιμωρία, εἰς ἄλλους ἔρχεται ἡ τιμωρία ἐν καιρῷ θανάτου. Ἀτυχῶς οἱ πολλοὶ δὲν προσέχουσιν εἰς τὰς συμβαινούσας τιμωρίας καὶ συμφορὰς καὶ δὲν αἰσθάνονται τὴν θεῖαν δίκην. Ὁ κλέπτης, ὁ ληστὴς ὅσα καὶ ἂν σφετερισθῆ, ἐπὶ τέλους καθίσταται δυστυχής. Ἐν τῷ βίῳ ὑψίσταται ζῆμίας καὶ λύπας ἀναποφεύκτους. Πολλοὶ καὶ πρὶν ἀποπνεύσωσιν ὑψίστανται βασανιστικὸν θάνατον διὰ τὰ κακὰ ἔργα των, διὰ τὰς ἀδικίας των κλπ. Ἄλλοι ἂν τυχὸν διαφύγωσι τὴν θεῖαν δίκην ἐν τῷ βίῳ των, τιμωροῦνται τὰ προσφιλῆ τέκνα των.

Ἄν πρέπει νὰ ἐμπιστεύωσιν καὶ νὰ ἦσιν εὐλαβῆς ἐπίσης

εἰς θλους τοὺς λεγομένους φίλους σου, ἀλλὰ νὰ φέρηται μετὰ προσφιλῆς κατὰ τὰς περιστάσεις, καὶ κατὰ τὴν ιδιότητα ἐκάστου. Ἰνὸριζε ὅτι ἀληθεῖς φίλους ὀλίγους θὰ τύχῃς ἐν τῷ βίῳ, αἵτινες νὰ σὲ ἀγαπῶσι μετ' αὐταπαρηγήσεως.

Ἐάν διαμῆνης μεταξὺ ἀσφῶν καὶ ἀνοήτων καὶ ἀπολιτευ- τῶν ἀνθρώπων, αἵτινες σὲ ἀναγνωρίζουσι μὲν καλλίτερον καὶ θεω- ροῦσι τὴν μετ' αὐτῶν διαμονὴν σου σωτηρίαν καὶ στήριγμα, μὴ δίδε πολλὴν σημασίαν εἰς ταῦτα· διότι οὗτοι ἐνδομύχως δὲν σὲ τιμῶσι προσεκόντως ἐνεκεν φθόνου, ὅστις ἐμφυτεύει φύσει κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἤττον εἰς τὰς καρδίαις σχεδὸν πάντων. Διὰ τοῦτο ἐκ παραμικρᾶς αἰτίας λησιμονοῦσι πᾶν καλὸν καὶ σφόδρα καταφέ- ρονται μέχρι καταστροφῆς.

Γεννῶνται ἀνθρώποι φύσει ἀγαθοί, φύσει κακοί, φύ- σει σοφοί, φύσει ἄσοφοι. Ὡς τούτους αἱ διαθέσεις αὐταὶ ἐπικρα- τοῦσιν ὅσον καὶ ἂν καταδιωχθῶσι καὶ τιμωρηθῶσι. Τινὲς φύσει ἀρέσκονται εἰς τὰ καλὰ ἔργα, ἄλλοι εἰς τὰ κακὰ. Ἐρρωσο.

✠✠✠✠✠✠✠✠✠✠

Ἰδίωτον τὸ τυχεῖν, οὐ ἕκαστος ἐρά-  
καλλιστόν ἐστιν ἡ δικαιοσύνη,  
ἄριστον ἡ ὑγίεια,  
ἡδιστον ἡ ἀπόλαυσις τοῦ ποθητοῦ.

Ὁ φλόγος ὁμιλῶν καταδεικνύεται τίς ἐστιν· καταδεικνύε-  
ται ἡ ἀμάθειά του καὶ τὸ αἰσθητὸν καὶ καθίσταται μισητός.  
Ὁ τοιοῦτος ἐν συμποσίῳ εἶνε διασκεδαστικός. Οὐδέποτε δέχεται  
νὰ ὀνομαζέται φίλος πτωχοῦ, ἔστιν καὶ ἀδελφοῦ πτωχοῦ.

✠✠✠✠✠✠✠✠✠✠

### Ο ΑΡΓΥΡΟΣ

Αἱ διακυμάνσεις ἐπὶ τῆς ἀξίας τοῦ ἀργύρου, αἵτινες υπῆρξαν  
κύριον θέμα συζητήσεων καὶ συνελεύσεων ἀτελευτήτων, ἀρχαῖοθεν  
ἐκίνησαν τὸ ἐνδιαφέρον πάντων τῶν ἐθνῶν τῆς ὑψηλῆς. Καὶ μολοντί  
ὑπετιμῆθη καὶ ἀντιμῆθη πολλάκις, οὐδέποτε ὁ συναγωνισμὸς τοῦ  
μετάλλου τούτου πρὸς τὸν χρυσὸν ὡς μέσον κυκλοφορίας ἐπαυ-  
σεν ἢ θὰ παύσῃ ποτέ. Ὁ Σολομών ἦτο ὁ πρῶτος, ὅστις υπεβί-  
θασε τὴν ἀξίαν του, διότι ἐνεκα τῆς πληθῆρας τοῦ ἀργύρου εἰς  
Ἱερουσαλὴμ, ἐνθα τόσος ἀργυρὸς εἶχεν εἰσέλθῃ, ὅσοι χάλιζες εἰς  
τῆς ὁδοῦς, δὲν ἐδέχτο πληρωμὰς ἢ μόνον εἰς χρυσόν· ἐξ ἄλλου  
ὅμως ὁ Ἰωσήφ ἀπέτιε τὰ χρέη του εἰς ἀργυρον. Ἡ πληθὴρά τοῦ

ἀργύρου κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ἀποδίδεται εἰς τὰ μεταλλεῖα  
τῆς Ἰσπανίας, ὅπου οἱ Φοίνικες μετέφερον αὐτὸν εἰς μεγάλας  
ποσότητας. Ὅτι ἐν Ἰσπανίᾳ ὁ ἀργυρὸς ἦτον ἀφθονός, γίνεται δὴ-  
λον καὶ ἐκ τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων συγγραφέων, οἵτινες ἀναφέ-  
ρουν ὅτι οἱ Ἕλληνες, ὅτε πρῶτον ἐπλευσαν εἰς Ἰσπανίαν, ἐπα-  
νήθον ἐκεῖθεν ἔχοντες ἀγκύρας καὶ ἄλλα ἀντικείμενα ἐξ ἀργύ-  
ρου κατεσκευασμένα. Κατὰ τὸν Ἰον αἰῶνα π. Χ. τὰ μεταλλεῖα  
τῆς Ἰσπανίας ἤρχισαν νὰ ἐξαντλῶνται καὶ ἐκ νέου ὁ ἀργυρὸς ἀ-  
νέλαθεν ἐν μέρει τὴν προτέραν θέσιν του.

Τὰ πρῶτα νομίσματα ἦσαν τεμάχια χρυσοῦ ἐπὶ τῶν ὁποίων  
τὸ βάρος ἐσημειοῦτο δι' ἐπισήμου τινὸς σφραγίδος. Κατὰ τὸ 700δν  
ἔτος π. Χ., ἐκόπησαν τὰ πρῶτα νομίσματα, ἐν δὲ τῷ Ἰβρετανι-  
κῷ μουσεῖῳ ὑπάρχει στατήρ τῆς Βαβυλωνίας ἐκ μίγματος χρυτοῦ  
καὶ ἀργύρου, νόμισμα ὅπερ θεωρεῖται τὸ ἀρχαιότατον νῦν ὑπάρχον.  
Ὁ ἀργυρὸς ἦτο ἐπὶ καιρὸν τὸ ἐν κυκλοφορίᾳ μὲν ἄλλον ἐν Ἑλ-  
λάδι, ἀλλ' ἐπὶ τέλους οἱ ἀρχαῖοι τὸν ἀπέριψαν καὶ παρεδέχθη-  
σαν τὸν χρυσὸν ὡς βᾶσιν. Τὰ ἀρχαῖα νομίσματα τοῦ Ἀλεξάνδρου  
καὶ Φιλίππου εἶνε μέχρι σήμερον πρότυπα τῆς ἀρχαίας Ἑλληνι-  
κῆς νομισματικῆς τέχνης. Ἐν Ρώμῃ τὰ ἀρχαιότατα νομίσματα  
ἦσαν ἐξ ὀρειχάλκου, κατόπιν δὲ ἐξ ἀργύρου ὅτε δὲ οὗτος ἦν ἐν ἀ-  
φθονίᾳ, οἱ Ρωμαῖοι Ἀυτοκράτορες παρέλαβον ἐκ τῆς Ἑλλάδος καὶ  
Μικρασίας τὸν χρυσὸν ὡς βᾶσιν. Ἐν Ρώμῃ ὁ ἀργυρὸς ὑπέστη τὰς  
μεγαλειτέρας υποτιμήσεις πρὸ πάντων μετὰ τὰς νίκας τοῦ Καί-  
σαρος, ὅτε ἡ ἀξία τῶν γαιῶν ἐδιπλασιάσθη καὶ ἐτριπλασιάσθη, ὁ  
δὲ ἀργυρὸς, ὃν οἱ Ῥωμαῖοι τοῦ Καίσαρος ἐφάρον εἰς μεγάλας ποσό-  
τητας, ὑπερετιμῆθη ἀναλόγως. Κατὰ τὴν αὐτοκρατορίαν τοῦ Ἀυ-  
γουστοῦ, ἡ ἀξία τοῦ ἀργύρου παραβέβηκε πρὸς τὸν χρυσὸν ἦτο  
ὡς 1 πρὸς 10 εἰς βᾶρος.

Κατὰ τὸν μεσαιῶνα ὁ ἀργυρὸς ὑπερετιμῆθη καὶ ἐβλάστη σχε-  
δὸν εἰς τὴν αὐτὴν ἀξίαν τοῦ χρυσοῦ. Ἐπὶ τῆς βασιλείας Ριχάρ-  
δου τοῦ Α' τέσσαρα τελλήνια ἐν Ἀγγλίᾳ ἦτο ἡ τιμὴ ἐνός βοός  
ἢ ἀροτριῶντος ἵππου, δέκα δὲ πέντε δηλ. εἰκοσὶν ἑκατοστὰ τοῦ  
ταλλήριου ἢ ἀξία προβάτου· κατόπιν ὅμως τῆς κατακτῆσεως τοῦ  
Μεξικῆ καὶ Ἱερουζίας, ὁ ἀργυρὸς ὑπετιμῆθη ἐκ νέου, ἡ δὲ ἀξία  
τῆς γῆς καὶ τῶν ἡμερομισθίων ἠῤῥῆσεν. Ἡ προαγωγή ὅμως τοῦ  
ἐμπορίου καὶ τῶν μέσων τῆς συγκοινωνίας, ἔλαμψεν αἰσθητῶς τὴν  
ἀνάγκην ἀσφαλοῦς νομίσματος διὰ τὰς συναλλαγὰς. Ἀργυρὸς καὶ  
χρυσὸς ἐξήκολούθησαν νὰ εἶνε ὡς μέσα νομισματικῆς βᾶσεως μὲ ἀ-  
νάλογον διαφορὰν εἰς τὴν τιμὴν τοῦ ἐνός πρὸς τὸ ἄλλο, διαφορὰ,  
ἥτις δὲν ὑπέστη μεγάλας ἀλλαγὰς, ὥς ὅτου τὰ ἀρχαῖα τῶν δυ-



