

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

### ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

**Ι. Η. ΠΥΡΡΑ**

---

Ἐκδοσις συνδρομῆ δραχ. ν. 3, προπληρωτέα: ἐν τῇ ἀρχῇ τοῦ ἔτους.

ΕΤΟΣ ΣΤ'.—Ἐν Ἀθήναις, 1 Αὐγούστου 1884.—ΑΡΙΘ. 9

---

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

Περὶ τῶν περιττῶν ὑλῶν. Περὶ τομάτας, πράσου, σέλιου, μελιζάνου, μέλιτος. Συνδεσμολογία. Περὶ ἰδρώτος. Περὶ φωσφόρου, ἀμμωνιακοῦ ἁλατος. Ἐπήρεια τῆς Σελήνης ἐπὶ τῆς Γῆς—Μαγειρικά. Ἐρέθισμα. Περὶ ἰσχυρῶν διαθίσεων. Περὶ χολέρας.

#### Α'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ

Περὶ τῆς ἀποβολῆς καὶ ἐπισχέσεως τῶν περιττῶν  
ὑλῶν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Αἱ εἰρημέναι ὁδοὶ τῆς ἀποβολῆς περιττῆς καὶ μοχθηρᾶς ὑλῆς ἔχουσι πρὸς ἀλλήλας ἀμοιβαίαν σχέσιν καὶ συμπάθειαν. Ὄταν τῆς μιᾶς ἡ ἐνέργεια ἐλαττωταί, ἢ καὶ καταπαύῃ, ἐνεργεῖ ἡ ἄλλη μᾶλλον. π. χ. ὅταν ἡ ἀδελος διαπνῶν τὸν χειμῶνα μειῶται, ἐπαυξάνουσι τὰ οὖρα· καὶ τ' ἀντίθετον, ὅταν μιᾶς ἡ ἐνέργεια ἐ-

παυξάνη εκ τινος αίτίας, ελαττούται άλλη εκκρισις. π. χ: όταν ἄθλος διαπνοή ἐπαυξήνη μέγανως, ελαττούται τὸ ποσὸν τῶν οὐριων Ὅταν δὲ αὐξήται τὸ ποσὸν τῶν οὐριων, ὡς συμβαίνει ἐν τῇ πολυουρίᾳ, ἐν τῷ διαβήτῃ, ἢ ἄθλος διαπνοή ἀναλόγως ελαττούται, καὶ τὸ δέρμα καθίσταται ξηρόν· διὰ τοῦτο καὶ ὅσαι ὕλαι ἐνεργοῦσι πρὸς ἐπαύξησιν τῆς ἐκκρίσεως τῶν οὐριων πρᾶνουνσι τὴν κυκλοφορίαν καὶ βραδύνουσι τοὺς τῆς καρδίας παλμούς. Ὅθεν καὶ ὅσαι ὕλαι βραδύνουσι τοὺς παλμούς τῆς καρδίας, ἐπαυξάνουσι τὴν ἐκκρίσιν τῶν οὐριων· οἷον τὸ ψύχος, τὸ νῆτρον, ἢ δακτυλλίς, ἢ σκύλλη, ὁ αἰθῆρ, κλπ. Προσέτι ὅταν μία τῶν ἐκκρίσεων ὀλοσχερῶς ἐπισηθῇ, τὰ ἐπισηθέντα ὑγρά μεταφέρονται πρὸς ἀποβολὴν εἰς ἄλλην ὁδὸν, π. χ. ὡς τὰ οὐρα τότε ἐκπέμπονται διὰ τῆς ἀθῆλου ἀναπνοῆς διὰ τοῦτο ἐν ἰσχυρίᾳ ὁ ἰδρῶς ὄξει οὐρου· ὡσαύτως καὶ ἐν ἐπισηθεί τῶν ἐμμηθῶν ἢ ἄθλος διαπνοή τῆς γυναικὸς ἔχει ἰδίαν ὁσμὴν. Ὀλοσχερῶς ὅμως οὐδεμία τῶν ὁδῶν τῶν ἐκκρίσεων δύναται ν' ἀναπληρῶσθαι ἄλλην· διότι ἐκάστη προωρισται πρὸς ἀποβολὴν ὕλης ἰδίας φύσεως. Τούτου ἕνεκεν ἡ φύσις πάσχει, ὅταν ὑπὲρ τὸ δέον ἐπισηθῇ ἐκκρίσις τις· διότι τὰ τῆς ἐκκρίσεως περιττὰ ἐμμένουσιν ἐν ἐπαφῇ πλείονα χρόνον παρ' ὅσον ἡ φύσις ἀνέχεται· διότι, ὡς ἐρρέθη, οὐδέποτε ἡ φύσις ἀνέχεται τὴν ὑπὲρ τὸ δέον διαμονὴν ἐν τῷ διοργανισμῷ περιττῆς καὶ μοχθηρᾶς ὕλης, καθάπερ οὐκ ἀνέχεται καὶ τὴν ὑπὲρ τὸ δέον ἀποβολὴν καὶ στέρησιν ὕλης χρησίμου πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας ἐνεργείας. Ὅθεν ἐὰν ἐκ τινος αίτίας ἀποβληθῇ ἐκ τοῦ σώματος πλεόν τοῦ δέοντος χρήσιμος ὕλη ὑγρὰ, ἢ στερεὰ, ἢ φύσις σπεύδει πρὸς συμπλήρωσιν αὐτῆς· διόπερ ὅταν ἀποβληθῇ ἐκ τοῦ σώματος περισσότερον τοῦ δέοντος ὑγρὸν, ὡς συμβαίνει ὅταν τις ἰδρῶση ὑπερβαλόντως, ἢ ὅταν, κατόπιν καθαρισμοῦ ὑδραγωγικοῦ, ἀποβάλλῃ τις πολλὰς ὑγρὰς ὕλας, ἐπέρχεται δίψα πρὸς πόσιν ὑγροῦ, καὶ μάλιστα ὕδατος. Διὰ ταῦτα, καὶ ὅταν πάσχη μία τῶν ἐπιφανειῶν τούτων, συμπάσχει καὶ αἱ ἄλλαι, π. χ. ἐὰν τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα ὑποστῇ καύσεις ἐκτεταμένας, ἐξ ὧν διακοπῇ ἢ λειτουργίᾳ αὐτοῦ, ἐπιγίγνεται φλόγωσις ἐπὶ τῆς βλενομεμβράνης καὶ πυρετός· τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ εἰς τὰ φλογιστικὰ ἐξανθήματα εὐλογίως, κοκκίλης, κλπ. Ἡ διαφύρησις τοῦ δέρματος ἀλλοιοῦται, ὅταν πάσχη ἢ βλενομεμβράνη· ἀλλὰ καὶ ὅταν καὶ ἄλλοι ἄδιεξοδοὶ ἐπιφάνεια πάσχη, πάλιν τὸ δέρμα ὑφίσταται βλάβην κατὰ τὴν ἀθῆλον διαπνοὴν ἐνίοτε πάσχει μόνον τοπικῶς π. χ. ἐν παραλυσίᾳ μερικῇ τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ ραχτικῶ μυελῶ, ἢ διαφύρησις τοῦ δέρματος ἐνίοτε ἀλλοιοῦται κατὰ τὸ πάγον μί-

ρος. Κατὰ τὸν Ἱπποκράτην αἴπου ἐν τοῦ σώματος ἰδρῶς, ἐνταῦθα φράζει τὴν νοῦσον (ἀφ. Δ. 30).

Τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα γίνονται καὶ παρὰ τῶν ἀδιεξόδων ἐπιφανειῶν ὅταν ἐν μιᾷ τούτων γείνη ἐκκρισις ὑπερβάλλουσα, ἐλαττούται ἐκκρισις ἄλλης, ἐχούσης μάλιστα διέξοδον. Τὸ τοιοῦτο καταφανὲς γίνονται ἐν ὕδρωτι καὶ μάλιστα ἐν τῷ ἀσκήτῃ· ὅταν οὗτος προβαίνειν αὐξάνων, ἐπικρατεῖ δίψα, καθ' ὅσον ἐπαυξάνει ἢ ἐκκρίσις ὑγροῦ ἐν τῇ κοιλίᾳ, καίτοι συνάμα ἐπιγίγνεται μείωσις τῆς ἀθῆλου διαπνοῆς καὶ αὐτῶν τῶν οὐριων. Τοῦτο ἐμφαίνεται ὅτι ἐν τῇ κοιλίᾳ ἐκκρίσις γίνεται κατὰ μείζον ποσὸν ἐκείνου, ὅπερ προέρχεται ἐκ τῆς ἐπισηθείσεως τῶν ἐκκρίσεων τῶν ὁδῶν τούτων. Ἔνεκεν ὅμως τοῦ ἀδιεξόδου αὐτῶν, ἢ ὑπὲρ τὸ δέον ἐκκρινομένη ὕλη οὐκ ἀποβάλλεται, ἀλλὰ διατηρεῖται ἐν ἐπαφῇ μετὰ τῆς ἐπιφανείας, ἐνθεν ἐκκρίνεται· διόπερ ἐπέρχονται διαταραχαί, νοσολογικαὶ ἐν τῷ διοργανισμῷ διὰ τὸ μὴ ἀνέχεσθαι τὴν φύσιν ἐπὶ πλέον ἐπαφῆν περτωτῶν καὶ μοχθηρῶν ὕλων. Διὰ ταῦτα καὶ συνεχῶς ὁ ἄνθρωπος πάσχει· διότι ὑπάρχουσιν ἐν τῷ σώματι αὐτοῦ πολυάριθμοι ἐπιφάνεια ἀδιεξοδοὶ καὶ διαφόρου ἐκτάσεως, ἐν αἷς συνεχέστερον καταφεύγει πρὸς τοποθέτησιν ἢ ὑπὲρ τὸ δέον ὑπάρξασα ἐν τῷ διοργανισμῷ περιττῇ καὶ μοχθηρᾷ ὕλῃ, προτιμῶσα συνάμα τὴν μᾶλλον παρακειμένην ἐπιφάνειαν ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ καὶ τῆς ἐκτάσεως· π. χ., Ἐὰν ἐπισηθῇ ἐπὶ τοῦ θώρακος ἐκ περιψύξεως μέρος ἀθῆλου διαπνοῆς, ἢ ἐκ ταύτης μείνασα ἐν τῷ διοργανισμῷ περιττῇ ὕλη, ἐὰν ἢ ἐπὶ μικροτάτης ἐκτάσεως, σπεύδει καὶ τοποθετεῖται ἐπὶ παρακειμένης ἐπιφανείας μυός, ἢ νεύρου, καὶ οὕτως ἀποτελεῖται ρευματισμός, ἢ νευραλγία· ἐὰν ἐπὶ μεγάλης ἐκτάσεως, τοποθετεῖται ἐπὶ μᾶλλον ἐκτεταμένης ἐπιφανείας, οἷα ἐστὶν ἢ τῶν πλευρικῶν σάκκων· ἐὰν μείζων ἐπὶ μείζονος οἷα ἢ τῶν πνευμόνων κλπ. Ἐκάστη τῶν ἀδιεξόδων ἐπιφανειῶν κοιλότης περικαλύπτεται ὑπὸ μεμβράνης ἰδίας φύσεως, καλουμένης ὀρθόσους, ἣτις κατὰ τὸ εἶδος τῆς θέσεως ἐνθα εὐρίσκειται λαμβάνει καὶ ἴδιον ὄνομα π. χ. καλεῖται σνοβίκα ἢ καλύπτουσα τοὺς τένοντας, καὶ ἀπνευρώσεις, τὰς ἴνας, τοὺς ὀφθαλμούς, τῶν ἄρθρων, κλπ. ἢ δὲ ἐκ τούτων ἐκκρινομένη ὕλη καλεῖται ἰδίως σνοβίκα. Ἡ δὲ τὰ σπλάγνα καλύπτουσα, ἣτις εἶνε τὸ περιτόνεον, καλεῖται εἰδικώτερον ὀρθόσους· τοιαῦτα εἶσι καὶ αἱ ἐπιφάνεια τῶν πλευρικῶν σάκκων ὡς καὶ αἱ ἐπιφάνεια τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν νεύρων· ἀπασαί εἶσι κεναί, πληροῦνται ὑπὸ ἀτμῶν, ἀναγομένων εἰς τὸ εἶδος τῆς ἐκκρίσεως. Ἀπασαί ἔχουσι πρὸς ἄλληλας συμπάθειαν καὶ ἢ φλόγωσις εὐκόλως μεθίσταται ἐκ τῆς μιᾶς εἰς τὴν ἄλλην· ἰδίως

τοιαύτην συμπάθειαν ἔχουσι τρεῖς ὁρώδεις κοιλότητες, ἡ τοῦ περ-  
 τονόου, ἡ τοῦ πλευρικοῦ σάκκου, καὶ ἡ τῶν μηνίγκων τοῦ ἐγκεφάλου.  
 Ἡ ἐπὶ πλέον λοιπὸν ὑπαρξίς μαχθηρῶν καὶ περιττῶν ὑλῶν ἐν τῷ  
 διοργανισμῷ ἐπισημαίνει οὐ μόνον ἐκ τῶν εἰσαγομένων δι' ἀνα-  
 πνοῆς, βρώσεως, πόσεως, εἰσροφῆσεως διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος,  
 κλπ, ἀλλὰ καὶ ἐξ ἐπισχέσεως τῆς ἀποβολῆς αὐτῶν. Ὅθεν καὶ ἐξ  
 ὧν τούτων νόσοι προέρχονται. Εὐλόγως οὖν ὁ Πλούταρχος λέγει  
 ἀεὶ τούτων γὰρ νοσοῦμεν, οἷς καὶ ζῶμεν». Ὅθεν ὅσον περισσό-  
 ρον παντοδαπὰς καὶ ποικίλας τροφὰς τρώγομεν, καὶ ποτὰ διάφορα  
 πίνομεν, τόσον ποικίλας καὶ ἀλλοδαπὰς περιττὰς καὶ μαχθηρὰς  
 ὑλὰς εἰσάγομεν εἰς τὸν διοργανισμόν, καὶ τόσον δεινότερα ἀπο-  
 λείματα ἔχομεν. Ὅθεν καὶ ὅσον περισσότερα εἰσάγονται εἰς τὸν  
 διοργανισμόν τροφαὶ καὶ μάλιστα μὴ πολὺ θρεπτικαί, τόσον περι-  
 σσότερα περιττὰ ὑλαὶ μένουσι ἐν αὐτῷ, καὶ ἐπισημαίνει ἡ φύσις  
 καθίσταται· διὰ τοῦτο οἱ ἐργατικοὶ τρώγοντες πολὺ παρέχουσι με-  
 ζον ποσὸν περιττωμάτων καὶ ἐὰν ποτὲ ἐμποδισθῇ παρ' αὐτοῖς ἡ  
 ἀποβολὴ περιττῆς ὑλης, νοσοῦσι βαρέως. Ἐκ τοιούτων αἰτιῶν  
 ἀναφαίνονται καὶ νόσοι νέαι καὶ ἀγνωστοὶ τοῖς προγενεστέροις,  
 οἵτινες ἐτρέφοντο ἐξ ἀπλῶν καὶ ἐντοπίων τροφῶν καὶ ποτῶν.  
 Ἡ νόσος ἐλεφαντίασις ἀγνωστος ἦν τοῖς πᾶσι παλαιοῖς κατὰ  
 Φίλινα. Καὶ νῦν ἐτι ποταὶ νόσοι νέαι ἦσαν ἀγνωστοὶ τοῖς  
 πάλαι· μάλιστα δὲ ἐξανθηματικά πάθη· διότι οἱ νῦν τρέφον-  
 ται διὰ ποικιλλωδεστέρων τροφῶν, ἢ οἱ πάλαι· καὶ ἐκ Κίνας  
 καὶ ἐξ Ἰνδιῶν, καὶ ἐξ Ἀμερικῆς, καὶ ἐκ βορείων καὶ ἐκ μεσημερι-  
 νῶν τόπων μεταφέρονται παντοῖαι ὑλαὶ πρὸς βρῶσιν καὶ πόσιν. Ἐπὶ  
 δὲ Ὀμηρικῆς ἐποχῆς ὀλίγαι ἦσαν αἱ νόσοι· διότι ἡ διαίτα τῶν  
 τότε ἦτο λιτὴ καὶ ἀπλουστάτη, οὔτε βουτύρου, οὔτε ἐλαίου ἔχρω-  
 το, οὔτε παντοίων γλυκισμάτων καὶ ἐδεσμάτων.

Ἴνα λοιπὸν μὴ ὑπάρχη ἐν τῷ διοργανισμῷ πλέον τοῦ δέοντος  
 μαχθηρὰ καὶ περιττὰ ὑλη, καὶ μηδὲως διαταραχῆται ἡ ἰσορροπία  
 αὐτοῦ, πρέπει οὐ μόνον νὰ μὴν εἰσάγονται ὑπὲρ τὸ δέον τοιαῦται  
 ὑλαὶ· ἀλλὰ καὶ νὰ διευκολύνηται ἡ ἀποβολὴ τῶν ἐνυπαρχουσῶν  
 διὰ τῶν προσηκουσῶν ὁδῶν.

**Β'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΑΣΤΩ.**

**Περὶ τομμάτων.**

Αἱ τομμάται ἦσαν ἀγνωστοὶ τὸ πάλαι. Κατάγονται ἐκ τῆς Ἀ-  
 μερικῆς. Εἰσῆχθησαν παρὰ τῶν Ἰσπανῶν εἰς τὴν Εὐρώπην πρὸ 100

εἰτῶν διὰ σπόρου ληφθέντος ἐκ τῆς νήσου Βιρμούδες τοῦ Μεξικίου.  
 Παρ' ἡμῶν ἦσαν ἀγνωστοὶ καὶ ἀχρηστοὶ μέχρι τῆς ἱερᾶς ἐπαναστά-  
 σεως τοῦ 1821. Πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης μετεχειρίζοντο τομμάτας ἐν  
 Τριπόλει οἱ Ἰβηραῖοι, οἵτινες ὠνόμαζαν ταύτας πομοντόρα. Παρ' εὐ-  
 ρωπαίοις ὀνομάζονται ἐρωτόμηλα· διότι ἡ λέξις τομμάτα σημαίνει  
 μεξικανιστὶ φυτὸν ἐρωτός.

Ἡ τομμάτα εἶνε ἐξαιρετὸν καρύκειμα τῶν μαγειρικῶν φαγητῶν·  
 τρώγεται καὶ ὡμὴ ὡς σαλάτα· εἶναι εὐπεπτος καὶ εὐκόλιος, δρο-  
 σιστικὴ καὶ χυμούς καλοὺς ποιεῖ· διότι καταστρέφει τὰ ἐν τῷ  
 διοργανισμῷ εὐρισκόμενα μiasmατικά μικροζωδάρια.

Χημικῶς ἐξεταζομένη συνίσταται ἐκ ζαχάρου, λευκώματος, ἀ-  
 ρωματικῆς ὑλης, καὶ ὀξάλικοῦ ὀξέος. Ὅταν τις τρώγῃ τομμάταν τὸ  
 ὀξάλικόν ὀξύ αὐτῆς μεταβάλλεται ἐν τῷ διοργανισμῷ εἰς ὀξάλικὴν  
 τίτανον, ἥτις διευκολύνει τὴν ἐν τῇ κύστει παραγωγὴν λίθων, διὰ  
 τοῦτο δταν φάγῃ τις τομμάταν ἐπὶ τινος ἡμέρας εὐρίσκεται ἐν τοῖς  
 οἴροις ὀξάλικη τίτανος. Οἱ προδιατεθημένοι λοιπὸν εἰς λιθίαν ἢ  
 ψαμμίαν πρέπει ν' ἀπέχῃσι τῆς βρώσεως τομμάτας.

Ἡ τομμάτα ὁμῶς ἔνεκα τοῦ ἐν αὐτῇ ὀξάλικοῦ ὀξέος εἶνε χρησι-  
 ματάτη κατὰ πολλῶν μiasmατικῶν καὶ μολυντικῶν νόσων· διότι  
 φανεύει, ὡς ἐβέβη, τὰ μικροζωδάρια τ' ἀποτελοῦντα αὐτά· Κατά-  
 πλάσμα τομμάτας ἐπὶ τοῦ κακοῦ σπειρίου, τοῦ καλουμένου ἀνθρα-  
 κος, θεραπεύει· διότι καταστρέφει τὰ μικροζωδάρια αὐτοῦ, τὰ  
 ὁποῖα παράγουσι τὴν νόσον.

Ἐμφελεῖ κατὰ τῶν νόσων τοῦ ἥπατος, κατὰ τοῦ διαλαίποντος  
 πυρετοῦ, κατὰ τῆς διαρροίας καὶ δυσπεψίας κατὰ τοῦ ἀσθματος,  
 κατὰ τῆς χρονίας βηχῆς κλπ.

Διατηρεῖται ἡ τομμάτα πρὸς οἰκιακὴν χρῆσιν συνθλιβομένη, καὶ  
 τοῦ ὁποῦ αὐτῆς συμπετυκνωμένου διὰ τῆς ἡλιακῆς θερμότητος,  
 ἢ δι' ἐλαφροῦ πυρός, μέχρις οὗ κατασταθῇ πολτώδης· ἀλατίζεται  
 ὀλίγον, καὶ φυλάττεται ἐντὸς πηλίνων ἢ ὑαλίνων ἀγγείων καλῶς πω-  
 ματωμένων. Διατηρεῖται καὶ ὀλοκληρῶς, ἐὰν ἐμβαπτισθῇ ἐντὸς πολ-  
 τώδους γύψου τῶν τεκτῶνων, καὶ ξήρανθῇ τὸ ἐπίχρισμα. Ὁ δὲ ὀπὸς  
 ἀμετάβλητος διατηρεῖται, ἐὰν τεθῇ ἐντὸς φιάλης γυμᾶτης ἐως ἀνω  
 καὶ καλῶς πωματωθῇ, ὅπως μὴ συγκοινωνῇ μετὰ τοῦ ἀέρος.

**Περὶ πράσσου.**

Τὸ πρᾶσσο εἶνε διουρητικὸν καὶ εὐκόλιον οὐχὶ δὲ καὶ θερ-  
 μαντικόν· καθαρίζει τὸ αἷμα, παύει τὴν ἔξυρεγμίαν, καὶ εἶνε καλὸν  
 καθ' Ἴπποκράτην νὰ τρώγῃται τελευταῖον τῶν φαγητῶν, καθαρίζει  
 καὶ τὴν φωνήν. (Ἰδὲ Φοῖβον ἔτος Β'. σελ. 80) καὶ Συνεδ. ὑγιεινῆν  
 σελ. 183.

### Περὶ σελίνου.

Τὸ σέλινον ὠφελεῖ κατὰ τῆς στραγγουρίας· ὅθεν οἱ πάσχοντες ἐκ τῆς νόσου καύτης ὠφελοῦνται, ἐὰν τρώωσι σέλινον μετὰ κρέμας, ἢ καὶ ὠμά εἰς σαλάταν, ὅταν ᾖσι τρυφερὰ.

Ἡ δὲ στραγγουρία συνήθως προέρχεται ἐκ τῆς ἀργίας διὰ τοῦτο καὶ οἱ ἴπποι πάσχουσιν ἐκ στραγγουρίας, ὅταν μείωσιν ἐν ἀργίᾳ.

Ἐν γένει τὰ φύλλα τοῦ σελίνου, ὡς καὶ τοῦ πετροσελίνου (μακαδονοσίου), εἰσὶ διουρητικά. Ἡ ῥίζα ὅμως τοῦ σελίνου εἶνε εὐκοιλίος, καὶ δλίγον διουρητικὴ· διὰ τοῦτο ὠφελεῖ εἰς τοὺς πάσχοντες ἐκ δυσκοιλιότητος. (ἴδε συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 178).

### Περὶ στρύχνου τοῦ κηπαίου, τοῦ κοινῶς καλουμένου μελιτζάνας.

Ὁ στρύχνος οὗτος εἶναι δροσιστικὸς, εὐπεπτος, εὐκοιλίος, καὶ ὠφελεῖ τρωγόμενος ἐν καιρῷ καυσίωνων· ὠφελεῖ δὲ καὶ τοὺς ὑποκείμενους εἰς ἐξουιρηγμούς. (ἴδε συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 189 καὶ φύλλοντος Α'. σελ. 182).

### Περὶ μέλιτος.

Τὸ μέλι ὠφελεῖ εἰς τὴν παραγωγὴν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος· εἶναι λοιπὴν θερμοποιόν· ἐπαυξάνει δὲ καὶ τὴν ἐκκρίσιν τῆς χολῆς· εἶνε εὐπεπτος, εὐκοιλίον, παχύνει καὶ τονίζει τὸ σῶμα· ὠφελεῖ ἰδίως τοὺς γέροντας τοὺς διάγοντας ἐν ἡσυχίᾳ· βλάπτει τοὺς νέους, τοὺς αἰλοπόνους καὶ ἐργαζομένους σωματικῶς· διότι ἐπιφέρει εἰς τοὺς αὐξήσιν τῆς χολῆς· βλάπτει προσέτι τοὺς χαλερικῆς κρᾶσεως. (ἴδε συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 252).

## ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.

### Συνδεσμολογία.

Τὰ ὅστα δὲν δύνανται νὰ διατηρῶσι τὴν θέσιν των, ἐὰν μὴ ἴσων συνδεδεμένα προσάλληλα διὰ τῶν ἀρθρώσεων. Τὰ ἐπιμήκη ὅστα συνδέονται διὰ τῶν ἄκρων, τὰ πλατέα διὰ τῶν χειλέων τῆς περιφέρειας, τὰ δὲ βραχέα διὰ διαφόρων σημείων τῆς ἐπιφανείας των.

Αἱ ἀρθρώσεις διαιροῦνται εἰς τρεῖς τάξεις: συνάρθρωσις, ἣτις εἶνε συνεχής· διάρθρωσις, ἣτις εἶνε συνεχομένη καὶ κινητὴ καὶ ἡμιδιάρθρωσις, ἣτις εἶνε σύμμικτος.

Ἦ ἀποτελοῦντα τὴν ἀρθρῶσιν μέρη εἰσὶ χόνδροι, σύνδεσμοι, ἰνοχόνδροι, καὶ αἱ συνοβλαίαι καὶ μεμβράναι.

Οἱ χόνδροι διακρίνονται εἰς δύο εἶδει· εἰς συναρθρωδιώδεις, καὶ διαρθρωδιώδεις. Οἱ χόνδροι καλύπτουσι τὴν ἐπιφανείαν τῶν ὀστέων τῆς ἀρθρώσεως, τὰ ὅποια συνάπτονται· εἰσὶν ἐλαστικοὶ καὶ χρώματος ὑπολευκοῦ. Ὅσον πλησιάζουσιν εἰς τὴν περιφέρειάν των, τόσο γίνονται λεπτοὶ καὶ συγγέονται μετὰ τοῦ περιεστίου· εἰς τὰς ὀστεώδεις κοιλότητας εἰσὶν ὀλιγότερον πυκνοὶ εἰς τὸ κέντρον παρὰ εἰς τὰ ἄκρα· ὅταν δὲ καλύπτουσιν ἐξοχὰς ὀστέων, εἰσὶ στρογγύλοι καὶ πολὺ παχεῖς εἰς τὸ κέντρον.

Οἱ διαρθρώδεις χόνδροι τῶν ὀστέων τοῦ κρανίου χρησιμεύουσιν εἰς ἐπαύξησιν τῶν ὀστέων κατὰ πλάτος.

Ἐπὶ τινων χόνδρων ὑπάρχει ἰνώδης μεμβράνη ὁμοία τῇ περιεστίῳ, ἣτις καλεῖται περιχόνδριον.

Οἱ σύνδεσμοι εἰσὶν ἴστοι συγκρατοῦντες τὰ ὅστα, ἐφ' ὧν προσηλοῦνται διὰ τῶν δύο ἄκρων των· εἰς τινὰς περιπτώσεις κείνται μεταξὺ τῶν ὀστέων, καὶ τότε καλοῦνται σύνδεσμοι μεσάρθριοι. Εἰσὶν ἰνώδεις, χρώματος ὑπολευκοῦ καὶ σχήματος διαφόρου· ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰσὶ σάκκοι μεμβρανώδεις κυλινδρῶειδεις, περιβάλλοντες τὰς ἀρθρώσεις, ἵνα διατηρῶσι τὸ τῆς συνοβλαίας ὑγρὸν.

Οἱ ἰνώχοι ὁμοιάζουσι μὲ τοὺς συνδέσμους κατὰ τινὰ ὄψη καὶ τὰς ιδιότητας· εἰσὶ στερεώτεροι τῶν συνδέσμων, καὶ ὀλιγότερον σκληροὶ τῶν χόνδρων, χρώματος ὑποκιτρίνου, εὐκαμπτῆ καὶ ἐλαστικοί· ἐνίοτε εἰσὶν ὡς ἀπλᾶ προσκεφάλαια, ἄλλοτε ἄλλοις σύνδεσμοι.

Αἱ συνοβλαίαι καὶ μεμβράναι ὁμοιάζουσι πολὺ μὲ τὰς ἀρθρώδεις μεμβράνας· εὐρίσκονται εἰς ὅλας τὰς διαρθρώσεις τὰς ἐχούσας ἐπιφανείαν συνεχῆ· εἰσὶ θηλακῆς ἀνευ ὀπῆς, καὶ ἐκτείνονται ἐπὶ διαφόρων μερῶν τῆς ἀρθρώσεως. Ἡ ἔσω ἐπιφάνεια αὐτῶν εἶνε στιλπνὴ ἐξ ὑγροῦ λευκοματιώδους, τὸ ὅποιον καλεῖται συνοβλία, ἣτις χρησιμεύει πρὸς ἐπαλειφὴν τῆς ὀστεώδους ἐπιφανείας.

## 4'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ.

### Περὶ ἰδρώτος.

Τὸ δῆγμα τοῦ ἀνθρώπου ἀενάως ἐκβάλλει διὰ τῶν πόρων αὐτοῦ ἀνεπίσθητος ἀτμός, οἵτινες λέγονται ἀδρῆλος διαπνοή. Ὅταν οἱ ἀτμοὶ οὗτοι ᾖσι πολλοὶ, ἀποτελοῦσιν ὑγρὸν, ὅπερ καλεῖται ἰδρῶς.

Οἱ ἄτμοι τῆς ἀδύλου διαπνοῆς συνίστανται ἐκ πολλοῦ ὕδατος ἐξ ὀλίγου ὀξικοῦ ὀξέος, χλωρούχου σόδας καὶ ποτάσσης, ὀλίγου σφορικοῦ ἑλατος, ὀξειδίου σιδήρου, καὶ ἐλαχίστου ποσοῦ ζωϊκοῦ ὕλης. Ὁ ἰδρῶς ἐμπεριέχει κατὰ τι πλείονα ἄλατα. Τὸ μέγιστον ποσὸν τῆς διὰ τοῦ ἰδρῶτος ἀποβολῆς ὑγροῦ ἐντὸς 24 ὥρων φθάσει μέχρι 4 ὀκάδων, καὶ τὸ ἐλάχιστον μέχρι ἡμισείας ὀκάδος. Ἡ ποσότης αὕτη διαφέρει κατὰ τὴν ἡλικίαν, γένος, κράσιν, ὥραν, κλίμα, κλπ. Ἢς τὰ θερμὰ κλίματα γίνεται μεγαλύτερα καὶ εἰς τὰ ψυχρὰ μικροτέρα (ἴδε σελ. 99 ἔτους τούτου).

Γίνεται διαπνοὴ καὶ διὰ τῆς ἐπιφανείας τῶν ἐσθγγων, τῆς ἐποίας τὸ ποσὸν ἐντὸς 24 ὥρων δὲν ὑπερβαίνει τὰ 150 δράμια.

Ἐνίοτε τινὲς φύσει ἰδρώνουσι περισσότερο τῶν ἄλλων. Οἱ δὲ περισσότεροὶ ἰδρῶτες, ἐπιφέρουσι κακουχίαν καὶ κατὰ πολλὰ δυσήριαν.

Ἀνάγκη λοιπὸν μετριάσει τῶν πολλῶν ἰδρῶτων. πρὸς τὴν σκοπὸν τοῦτον πρέπει νὰ πίνωσιν, ὅταν διψῶσι ἔχει καθαρὸν ὕδωρ, ἀλλὰ λεμονάδην δι' ὀποῦ λεμονίου. νὰ ἐνδύωνται στενὰ ἐνδύματα διότι ἡ ἐπὶ τοῦ δέρματος πίεσις ἐμποδίζει ἀναλόγως τὴν ἀδύλου διαπνοήν διὰ τοῦτο τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματος τοῦ κατακειμένου δὲν ἰδρώνει, διότι πιέζεται ἐπὶ τῆς στρωμνῆς ἐκ τοῦ βάρους τοῦ σώματος. Ὅθεν ὅταν τις θέλῃ νὰ ἰδρῶνῃ πολὺ, δὲν πρέπει νὰ καλύπτεται διὰ βαρέων καλυμμάτων. διότι ὁ ἰδρῶς δὲν ἀφάνει διὰ πολλῶν καλυμμάτων.

Ἐκαστος ἰδρώνει περισσότερο εἰς ἓν μέρος τοῦ σώματος. ἄλλος κατὰ τὴν κεφαλὴν, ἄλλος κατὰ τὸν ὤρακα, κατὰ τὰ σκέλη, κατὰ τοὺς πόδας, κλπ. Ἐκάστου μέρους τοῦ σώματος ὁ ἰδρῶς ἔχει καὶ ἰδίαν ὀσμὴν ὁ τῆς κεφαλῆς οὐδεμίαν ἔχει. ὁ δὲ τῶν ποδῶν βαρυτάτην.

Ὅταν τις εἶνε ἰδρωμένος, ἐὰν περιψυχθῇ δι' ἀνέμου, ἢ ἐμβραχῇ δι' ὕδατος ὑψίσταται ναυτιάσει.

Οἱ ὑψιστάμενοι πόννη εἰς τὸ σῶμα, ἐὰν ἰδρωσῶσιν, ἀπαλλάσσονται τῶν πόνων, καὶ ὠφελοῦνται. ἐνῶ ἐὰν ἔλθῃ ἰδρῶς αὐτομάτως καλῶς ἔχοντος τοῦ σώματος, δὲν εἶνε ὠφέλιμος.

Πρὸς ὑγιειαν πρέπει νὰ προκαλῆται ἰδρῶς μᾶλλον τὸ θέρος παρὰ τὸν χειμῶνα.

Ἐν καιρῷ πυρετοῦ ἰδρώνει ὁ πυρεσσών, ὅταν ᾖ ψυχρός.

Ὁ θερμὸς ἰδρῶς ὠφελεῖ περισσότερο τοῦ ψυχροῦ ἰδρῶτος.

Ὁ δὲ ψυχρὸς ἰδρῶς, ὅταν συμβαίῃ ἐν καιρῷ νόσου, σημαίνει ὅτι ἡ νόσος διαρρέσει πολὺ.

Ὀλιγώτερον ἰδρώνει τις ἐν καιρῷ κόπου. ἐν ἀναπαύσει ὅμως

ἰδρώνει περισσότερο διὰ τοῦτο ὅταν τις τρέχῃ ἢ ἔπῳς δῆποτε κινῆται, δὲν ἰδρώνει περισσότερο, ἀλλ' ὅταν ἀναπαύηται.

Ὅστις συνεχῶς ἰδρώνει, σημαίνει ὅτι ἡ ἀδύλος διαπνοὴ αὐτοῦ ἐνεργεῖ περισσότερο τῶν ἄλλων ἐκκρίσεων καὶ ὅτι ἐν τῷ αἵματι ἔχει πολὺ ὑγρὸν. Ὁ Ἰπποκράτης (ἄφορ. Η΄.) λέγει ὅτι ὁ πολὺς θερμὸς ἢ ψυχρὸς ἰδρῶς βέων πάντοτε σημαίνει πλησμονὴν ὑγροῦ ἐν τῷ σώματι. Ἐν νόσῳ ὅμως ἔ μὲν ψυχρὸς ἰδρῶς εἶνε κακὸν σημεῖον, καὶ ἔμφανει μεγάλην νόσον· ὁ δὲ θερμὸς καλὸν καὶ ἀπαλλακτικόν.

Τὰ ἄνω μέρη τοῦ σώματος συνήθως ἰδρώνουσι μᾶλλον τῶν ἄλλων καὶ μᾶλλον τὸ πρόσωπον τῶν κάτω μερῶν, καὶ πρῶτον ἰδρώνει τὸ μέτωπον. Ἀλλ' οἱ ἀγωνιῶντες ἰδρώνουσι μᾶλλον κατὰ τοῦς πόδας.

Ὁ ἰδρῶς αὐξάνει, ὅταν σπογγίζηται ὁ ἐνυπάρχων ἐπὶ τοῦ δέρματος.

Ἰδρῶς γίνεται περισσότερο ἐπὶ τῶν ὠμοπλατῶν (νώτιων) ἢ ἐπὶ τῶν ἐμπροσθεν.

Οἱ κοιμώμενοι ἰδρώνουσι περισσότερο τῶν μὴ κοιμωμένων (τῶν ἐργηγορῶτων).

Διὰ τῆς θερμότητος θερμαινόμενα τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος ἰδρώνουσι. ἀλλὰ οὕτως ἰδρώνουσι περισσότερο ἢ κεφαλὴ καὶ εἰ πόδες.

Ὅταν τις πῖνῃ, καὶ ἔπειτα φάγῃ, ἰδρώνει ὀλιγώτερον.

Πᾶν τὸ παχύρον τὴν κυκλοφορίαν ἐπαυξάνει τὴν διαφύρησιν. Πᾶν δὲ τὸ βραδύρον ταύτην ἐπιφέρει ἐπαύξησην οὔρων.

Αἱ συχναὶ καὶ ἰσχυραὶ εἰσπνοαὶ ἐπαυξάνουσι τὴν διαφύρησιν, καὶ ἰδρῶτα ἐνίοτε ἐπιφέρουσι.

Ἡ αἰφνηθία ἐπίσχεσις τῆς ἀδύλου διαπνοῆς ἐπιφέρει ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ καὶ ἐκτάσεως κακοδιαθεσίαν, νευραλγίαν, ρευματισμὸς, πλευρίτιδα, πνευμονίαν, γαστραλγίαν, ἐντερίτιδα, κλπ.

Ἡ ταχεῖα πόσις ἢ βρώσις πολὺ ψυχρῶν, ὅλον ὕδατος πολὺ ψυχροῦ, παγωτῶν, ἐπιφέρει ἐπίσχεσιν τῆς ἀδύλου διαπνοῆς, γαστραλγίαν, ἐντεραλγίαν, διάρροϊαν, δυσεντερίαν καὶ θάνατον.

Ὅταν ᾖσαι ἰδρωμένος, καὶ θέλῃς νὰ πῖνῃς ὕδωρ, ψύχρανε προηγουμένους τὰς παλάμας τῶν χειρῶν, καὶ εἶτα πῖε.

Αἱ ἀκάλυπτοι χεῖρες ἐμποδίζουσιν τὸν ἰδρῶτα. Καὶ ἄλλα ἴδη Φοῖβον ε. ε. σελ. 99.

### Ε'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ.

#### Περὶ Φωσφόρου.

Ἡ ὕλη αὕτη εὐρίσκεται καὶ εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, καὶ κατὰ μείζονα ποσότητα εἰς τὰ οὖρα. Τὸ φώσφορον ἐν τῷ διαργαμισμῷ ἐνοῦται μετὰ τῆς τιτάνου καὶ ἀποτελεῖ φωσφορικὴν εἴηαν, ἐξ ἧς ἀποτελοῦνται τὰ ὀστά. Εὐρίσκεται κατὰ τινα ποσότητα καὶ εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ εἰς τὰ νεῦρα.

Κατὰ τὰς ἐρεῦνας τινῶν σπουδαίων χημικῶν βεβαιοῦται ὅτι εὐρίσκεται περισσώτερος εἰς τὰ οὖρα ἐν καιρῷ ἐγκραλικῆς ἀππληξίας, καὶ εἰς τὴν οἰνομανίαν. Εἰς τὴν μινουγγίτιδα εὐρίσκεται ὀλιγώτερος.

Εὐρίσκεται καὶ εἰς τὰ φυτά. Τὰ κρῆμνα ἔχουσι τὸ περισσώτερον ποσὸν φωσφόρου· τὸ σίνιπι ὡπαύτως ἔχει ἄρκετὸν ποσόν.

Ἐν γένει εἰπεῖν ὅσαι τροφαὶ ἔχουσι περισσώτερον φώσφορον, αἵται καὶ ὠφελιμώτεραι εἰσιν.

Ὁ φώσφορος, ἀγνωστος εἰς τοὺς ἀρχαίους, ἀνεκαλύφθη τὸ 1689. Ἐξάγεται ἐκ τῶν ὀστέων, εἶναι τὸ μᾶλλον ἐνισχυτικὸν τῆς ζωικῆς δυνάμεως, ὡς ζωιυροὶ καὶ ὑποστηρίζει· διεγείρει τὴν παραγωγικὴν δυνάμιν, τῆς ὁποίας ἡ καταβολὴ ὑποδεικνύει τὴν ἐλάττωσιν τῆς ζωικῆς δυνάμεως. Ἡ καταλλοιότερα χρῆσις αὐτοῦ εἶναι τὸ βῆμα τοῦ φωσφόρου ἐν θεϊκῷ κίθαρ· δίδεται ὑπὸ ὄσιν ὅ ἕως 10 σταμμάτων. Ἡνωμένη ἢ σκευασία αὕτη μετὰ ἀρωματικῶν βυμμάτων ἀποτελεῖ ἐξαιρετὸν τονικὸν τῆς ζωικῆς δυνάμεως. Τονίζει τὸν στόμαχον, καὶ ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματος, θεραπεύει τὴν δυσπεψίαν, καὶ αὐτὴν τὴν φθίσιν δύναται θεραπεῦσαι.

#### Περὶ τοῦ ἄμμωνιακοῦ ἄλατος.

Καλεῖται κοινῶς νισαντήρι. Εἶναι ὕλη κρυσταλλώδης, λευκὴ, ἐμ γεῦσιν πικρὰν οὐράδιη, εἶνε εὐδιάλυτος εἰς τὸ ὕδωρ, εὐρέθη ἀργαῖον τὸ πρῶτον ἐν Ἀφρικῇ πλησίον τοῦ Ἀμμωνιακοῦ Διῶς, ἐκ δὲ τούτου καὶ ἄμμωνία ἐκλήθη. Ἐπὶ πολὺν καιρὸν ἐν Αἰγύπτῳ ἐξήγετο ἐκ τῶν κόπρων τῶν καμήλων. Ἦδη κατασκευάζεται καὶ ἐν Εὐρώπῃ ἐκ τῆς θεϊκῆς ἄμμωνίας καὶ τοῦ ἄλατος. Ἡ δὲ θεϊκὴ ἄμμωνία ἐξάγεται ἐκ τῶν οὐρῶν τῶν ἀνθρώπων, καὶ ἄλλης ἐτι ὕλης.

Γίνεται χρῆσις εἰς τὰς τέχνας πρὸς καθαρισμόν τῶν μετάλλων ἐκ τῆς σκωρίας αὐτῶν, εἰς τὴν βαφικὴν, κλπ.

Εἰς τὴν ἰπποιατρικὴν τίθεται ὑπὸ κόνιν ἐντὸς τῶν βλεφάρων τῶν ὀφθαλμῶν τῶν ἵππων, ὅταν κάμωσιν εἰς τὰ μάτια.

Εἰς τὴν θεραπευτικὴν τῶν ἀνθρώπων ἡ ἄμμωνία χρήσιμος ἐστὶ ὡς διεγερτικὸν κατὰ τῆς ἀτονίας τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων τοῦ δέρματος· ἐπιφέρει ἔδρωτας. Παρὰ τινῶν θεωρεῖται καὶ ὡς φάρμακον κατὰ τοῦ διαλείποντος πυρετοῦ

#### ΣΤ'. Ἐπιήρεια τῆς σελήνης ἐπὶ τῆς γῆς διὰ τῆς θερμότητος καὶ τοῦ φωτός αὐτῆς.

Γνωστὸν ἐστὶν ἐκ τῆς Ἀστρονομίας ὅτι ἡ σελήνη ἐκτελεῖ τὴν περὶ τὸν ἄξονα αὐτῆς περιστροφὴν ὅχι εἰς 24 ὥρας, ὡσπερ ἡ Γῆ, ἀλλ' εἰς 28 ἡμέρας. Ὅθεν ἡ μὲν ἡμέρα ἐν τῇ Σελήνῃ διαρκεῖ 14 ἡμέρας γῆνας· ἡ δὲ νύξ ὡσαύτως 14 νύκτας γῆνας.

Ἀφ' οὗ λοιπὸν ἡ ἐπιήρεια τῆς Σελήνης φωτίζεται καὶ θερμαίνεται διαρκῶς ἐπὶ 14 ἡμέρας παρὰ τοῦ Ἡλίου, ἔπειτα ὅτι ἡ ἐπιήρεια αὐτῆς ὅλ' ἀποκτᾷ μεγάλην θερμότητα, ἥτις ὑπελογίσθη ὅτι εἶνε 700 βαθμοῦς, ἐν ᾧ ἡ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς δὲν εἶνε κατὰ μέσον ὅρον πλέον τῶν 50 ὀ". Ὡς ἐπὶ τῆς Γῆς οὕτω καὶ ἐπὶ τῆς Σελήνης αἱ ἐκ τοῦ Ἡλίου προσπίπτουσαι ἀκτῖνες ἀπορροφῶνται ἐν μέρει, καὶ κατὰ τὸ πλεῖστον ἀποβάλλονται εἰς τὸ γᾶος δι' ἀντανάκλασιν, μέρος ὅμως τῶν ἀκτῖνων τούτων τῆς Σελήνης ἔρχεται καὶ προσπίπτει ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς, τῆς μᾶλλον πλησιεστέρας εἰς τὴν Σελήνην παντὸς ἄλλου οὐρανίου σώματος.

Αἱ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς προσπίπτουσαι ἐκ τῆς Σελήνης δι' ἀντανάκλασιν ἡλιακαὶ ἀκτῖνες ἔπρεπε νὰ ὄσιν οὐ μόνον φωτειναί, ἀλλὰ καὶ θερμαίνουσαι· διότι ἐκ θερμότητος καὶ φωτός συνίστανται· καὶ ὅμως τὸ τῆς Σελήνης φῶς δὲν φαίνεται παρέχον θερμότητα· οὕτε τὰ συνήθη θερμόμετρα δεικνύουσι τοῦτο, ὅταν ἐκτεθῶσιν ὑπὸ τὸ σεληνιακὸν φῶς.

Τὸ σεληνιακὸν φῶς εἶνε πολὺ ἀσθενέστερον τοῦ ἡλιακοῦ καὶ ἀπ' εὐθείας ἐκ τοῦ Ἡλίου ἐρχομένου. Τί λοιπὸν γίνεται ἡ θερμότης τῶν ἡλιακῶν ἀκτῖνων τῶν ἐκ τῆς ἀντανάκλασιν τῆς Σελήνης ἐρχομένων; (ἀκολουθεῖ).

#### ΜΑΓΓΕΡΙΚΑ.

Ἐρέθινθοι. Πρὸς μαγείρευμα τούτων πρέπει νὰ γείνη προηγουμένως (λυθῶ) στακτῆ. Πρὸς κατασκευὴν ταύτης βράσον δύο ἐκάδας

ὕδατος καὶ πρόσθετες τέσσαρες κωταλίας τέφρας ἀνὰ 1/2 ὀκιάριον.  
 ὕων. Ὡς τοὺς ἐρεβίνθους εἰς πηλίνην χύτραν, ἀφ' οὗ προηγουμένη  
 καθάρσις, ἐπίχουσον τὴν λυσίδαν κατακαθισμένην χλιαράν. Ἀρκί-  
 ὄρας δύο, καθ' ἑξῆς τὸ περιήλημα (ὁ φλοιὸς τοῦ ἐρεβίνθου) χαλαρὰ  
 ἐπιδοῦνται χωρὶς ὁ καρπὸς νὰ ποτισθῇ ἐκ τοῦ ὕγρου· διότι ἀν μὲν  
 ἐπὶ πολὺ τότε ὁ καρπὸς καθυγρῶνται, ἐξογκοῦνται καὶ τὸ περιήλη-  
 μα μένει προσκεκολλημένον.

διὰ τοῦτο ἐν μὲν τῇ πρώτῃ περιπτώσει τὸ ἐκφολετισμὸν γίνε-  
 ται εὐχερῶς, ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ δυσχερῶς.

Οὕτως ἀπογυμνωθέντες οἱ ἐρεβίνθοι, τίθενται εἰς πηλίνην χύτραν  
 καὶ βράζουσι πρὸς βρώσιν. Ἐν τῇ βράσει ἐξάφρισον, καὶ ἐπὶ  
 πρόσθετες κρόμμυμα κεκομμένα εἰς μικρὰ, ἢ εἰς μεγάλα τεμάχια, ἢ  
 ὑποία πλύνε διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ἀμέσως ὣς ἐν τῇ χύτρᾳ.

Γνωστὸν ἔστιν ὅτι πάντοτε τὸ κρόμμυμον πρέπει ἄμα κοσμεῖ-  
 σθαι πλυθῆ, ταχέως νὰ ῥίπτηται εἰς τὴν βράσιν· διότι ὅσον περισσότερο  
 μένει ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ τόσοσιν μεγαλειτέραν ἀποσφάραν παρέχει· οἱ  
 τοῦτο κοπτόμενον ἀμέσως πρέπει νὰ τίθηται εἰς ἄγγος καὶ νὰ κλι-  
 πτεται διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Μετὰ τοῦ κρομμύμου πρόσθετες ποσότητες ἔλαιου καλοῦ, διότι ἐκ  
 τούτου βράζουσι ταχύτερα καὶ νοστιμώτεροι γίνονται πρόσθετα  
 εἰς τὸ τέλος τῆς βράσεως κορυφὰς δεινδρολιβάνου καὶ βάλιας, καὶ ἄμα  
 καταβῆ ἐκ τοῦ πυρὸς πρόσθετες καὶ τὸ ἀνάλογον λεϊμόνιον.

Νοστιμώτεροι καὶ ὀρεπτικώτεροι γίνονται ἐάν, ἀφ' οὗ βράσιν  
 στραγγισθῶσι καὶ προστεθῶσιν εἰς ζυμὴν κρέατος καὶ βράσιν  
 ὀλίγον. (ἰδὲ Συνεκθ. ὑγιεινὴν ἐκδ. Β'. σελ. 168).

### Περὶ τῶν ἠθικῶν διαθέσεων τοῦ ἀνθρώπου

Ὁ ἀνθρώπος φύσει ἀγαπᾷ καὶ ὀρέγεται τὸ κακὸν εἰς τὴν  
 χαιρέκακος καὶ φθονερός· ἐν τῇ μέσῃ τῶν δύο τούτων κακῶν δια-  
 θέσεων ἔχει τὴν φιλομάθειαν καὶ τὴν φιλοδοξίαν τῆς ὑπεροχῆς, ἢ  
 φότεροι αἱ διαθέσεις αὐτὰς συντελοῦσιν ἐνίοτε πρὸς τροποποίησιν  
 τῆς χαιρέκακίας καὶ τοῦ φθόνου.

Ἦνε χαιρέκακος φύσει· διότι ἕκαστος, ὅταν θεωρῇ καταπεισθῆ-  
 τινά καθ' ὁδόν, ἐν πρώτοις γελοῖα ἀκουσίως πρὶν συμπάθησιν· τὰ μ-  
 κρὰ παῖδια εὐχαριστοῦνται κτυπόμενα ἢ κακοποιούμενα ἢ φοβεῖται  
 ζῆα, μύιας, κύνας, κλπ., φύσει δὲ δὲν συγκινεῖται θεωροῦντα ἐπι-  
 δάξοντα καὶ σπαραττόμενα ζῆα. Ὁ ἀνθρώπος φύσει ἐνθυμείται μὲν  
 ὅλον τὰς κακὰς πράξεις παρὰ τὰς καλὰς.

Ἦνε φθονερός φύσει· διότι ἕκαστος δὲν ἀνέχεται τὴν ὑπεροχὴν  
 ἄλλου κατὰ σῶμα, ἀνδρείαν, δόξαν, παιδείαν, περιουσίαν κλπ.

Ἦνε φιλόδοξος, διότι ποθεῖ τὴν ὑπεροχὴν ὑπὲρ τοὺς ἄλλους, καὶ  
 πρὸς ταύτην μεταχειρίζεται πᾶν τὸ συντελοῦν εἴτε κακὸν εἴτε κα-  
 λὸν εἶνε, μετὰ τὴν ψυχικὴν διάθεσίν του.

Ἦνε φιλομαθὴς ἕνεκα τοῦ πόθου τῆς ὑπεροχῆς—διότι ποθεῖ τὴν  
 ὑπεροχὴν οὐ μόνον σωματικῶς ἀλλὰ καὶ πνευματικῶς· διὰ τοῦτο  
 φθονοῦνται μᾶλλον ἢ τιμῶνται οἱ κατὰ τὸ πνεῦμα ἐξέχοντες.

Ἄναγνωρίζει καὶ ἐκτιμᾷ τὴν ὑπεροχὴν τοῦ ἄλλου, ἀλλ' ὁ φθόνος  
 πιεῖ τὸ εὐγενὲς τοῦτο αἰσθημα τῆς ἀναγνωρίσεως τῆς ἀρετῆς καὶ  
 ἰκανότητος—διότι ποθεῖ οὕτως νὰ ὑπερέχη· διὰ τοῦτο ὅταν λείψῃ ὁ  
 φθονούμενος, τότε εὐκρινέστερον ἐκτιμᾷται ἡ ἰκανότης καὶ ἀρετὴ  
 αὐτοῦ· διότι δὲν ὑπάρχει τὸ τῆς ὑπεροχῆς πρόσωπον, καὶ μένει  
 εἰς τὸν φθονοῦντα ἡ ἐπίτευξις τῆς ὑπεροχῆς.

Ἡ καλῶς ἐννοουμένη ἠθικὴ ἀνατροφή δύναται εἰς τινὰς νὰ τρο-  
 ποποιήσῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον τὰς φυσικὰς διαθέσεις τοῦ ἀν-  
 θρώπου, οὐδέποτε ὁμοῦ καὶ νὰ τὰς ἐξαφανίσῃ· διότι εἰσὶν ἐν τῇ φύσει  
 τοῦ ἀνθρώπου· διὰ τοῦτο ἕκαστος ὅσας δὴποτε ἀρετὰς ἀποκτήσῃ  
 διὰ τῆς ἀνατροφῆς ἔχει καὶ τινὰς κακίας κατὰ τὰς φυσικὰς διαθέ-  
 σεις αὐτοῦ· διότι τῆς κακίας ὡς καὶ τῆς ἀρετῆς εἰσὶ πολλὰ εἶδη,  
 καὶ ἕκαστος φύσει βέπει εἰς ἓν ἢ εἰς πολλὰ εἶδη κακίας. Ὁ μὲν φύ-  
 σει γεννᾶται φιλάργυρος, ὁ δὲ μεταδοτικός· ὁ μὲν ἀγαθοποιός, ὁ  
 δὲ κακοποιός καὶ κακόβουλος. Ὁ μὲν εἰλικρινής, ὁ δὲ ἐπίβουλος,  
 ὁ μὲν φιλομαθής, ὁ δὲ ἀφιλομαθής· ὁ μὲν φιλόδοξος, ὁ δὲ κενόδο-  
 ξος κλπ.

Οἱ γονεῖς, (πατὴρ καὶ μήτηρ), οἱ παιδαγωγοὶ καὶ διδάσκαλοι ὀφ-  
 ρεῖουσιν εὐκρινῶς νὰ διαγινώσκωσι τὰς φυσικὰς διαθέσεις τῶν  
 παιδῶν, καὶ τὰς μὲν καλὰς νὰ ζωπυρῶσι καὶ καλλιεργῶσι, τὰς δὲ  
 κακὰς νὰ καταπολεμῶσιν ὅπως μὴ βλαστάνωσιν.

Οἱ γονεῖς ὀφείλουσι πάντοτε ἐνώπιον τῶν τέκνων νὰ ἐπαινῶσι  
 τοὺς ἐναρέτους καὶ ἰκανοὺς, νὰ θαυμάζωσι τὰς πράξεις των καὶ νὰ  
 περιφρονῶσι τοὺς κακοὺς καὶ ἀβελτέρους. Οἱ δὲ παιδαγωγοὶ καὶ  
 οἱ διδάσκαλοι ὁσαύτως.

Ἄλλὰ καὶ οἱ διέποντες τὴν πολιτείαν οὐδέποτε νὰ προτιμῶσιν  
 εἰς ὑπηρεσίαν κακοὺς καὶ ἀβελτέρους· ἀλλὰ τὴν ἀρετὴν καὶ ἰκανό-  
 τητα· διότι φιλεῖ τὸ ἐπὶ ἡμῶν μμμεῖσθαι τοὺς ἀρχοντας.

## Ἐπερὶ χολέρας καὶ περὶ τῆς προφυλάξεως ἐξ αὐτῆς.

Ἡ χολέρα εἶναι ἐπιδημία, τῆς ὁποίας ἡ Πατρις εἶναι ἡ Ἰνδία. Πᾶσα ἐπιδημία διατρέχει ἀρχὴν, ἀκμὴν καὶ παρακμὴν, γράφει καὶ ἐξασθενεῖ διὰ τοῦ χρόνου, καὶ καθίσταται ἐπὶ τέλους ὄχι πῶς φοβερά. Καὶ ἡ χολέρα ἤδη εὐρίσκεται εἰς τὴν παρακμὴν ὅθεν ἡ φρικώδης καὶ ἀλεθρία ἐκείνη ἐπιδημία, ἧς ἦσαν εἰς ἄλλας ἐσχάς. Πάντοτε θύμω ἡ ἐπιδημία αὕτη παρέχει τρόμον καὶ καταστροφήν, διόπερ ἕκαστος πρέπει νὰ γνωρίζῃ τὰ προφυλακτικὰ μέσα, τὰ μᾶλλον πρόχειρα καὶ δυνατά· τούτου ἕνεκεν ὁ θεὸς θέλει διαλάβῃ τὰ πρὸς προφύλαξιν δυνατὰ γενέσθαι παρ' ἐκάστου.

Τὰ προδιαθέτοντα αἷτια πρὸς τὴν μετάδοσιν τῆς ἐπιδημίας εἰσὶν ἡ μεγὰρ συσπύρευσις πολλῶν ἀνθρώπων ἐν πόλεσι. Πρὸς ἡ κακὴ διαίτα ἕνεκεν στερήσεως καταλλήλων τροφῶν καὶ ποτῶν ἡ ἀκαθαρσία καὶ ἡ ὑγρασία τῆς κατοικίας, τοῦ θαλάμου, τῆς ἐκκλησίας, τῶν ὁδῶν κτ.π. αἱ αἰφνίδιοι μεταβάσεις ἐκ τοῦ θερμοῦ ἐν ψυχρῶν, καὶ τ' ἀνάπαλιν· καὶ πᾶν ὅ,τι διαταράττει καὶ ἄδυνατον τὸ σῶμα καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα, ἧτοι ἡ κατάχρησις σωματικῶν τέρψεων, φαγητῶν, ποτῶν, ἀφροδισίων κλπ. Ἄϋπνία, θυμὸς, ἐκτετατὸς φόβος, κενότης τοῦ στομάχου, καὶ μάλιστα τὸ πρῶν, ὅτι ἡ ἐπιδημία ἔρχεται τῶν μiasmάτων γίνεται μεγαλειτέρα. Ὁ δὲ φόβος μετὰ τῆς λύπης εἰσὶ τὰ σημαντικώτερα προκλητικὰ τῆς νόσου. Ἐκ τῆς αἰτίας ταύτης συμβαίνει ὀλόκληρος οἰκογένεια νὰ προσβληθῇ ἀληθοδιადόχως, ἐν ᾧ οἱ ὑπερέχει καὶ ἄλλοι, αἷτιας περιποιῶνται τοῦ νοσοῦντος, οἱ νοσηκόμοι, κλπ. οὐδόλιως προσβάλλονται.

Ἄμα προσεγγίση ἡ ἐπιδημία εἰς τινὰ τόπον ἢ ἀσφαλεστέρην προφύλαξις εἶνε ἡ ἀραιώσις τῶν κατοίκων, ἡ φυγὴ εἰς τόπον εὐαερόν καὶ ὑψηλόν. Ἐὰν διαμείνῃς ἐν ἐπιχολερίῳ, τόπω, διατῆρει διατακτικὴν καὶ λιτὴν, ἀπόφειγε τὰς πολὺ λιπαρὰς τροφὰς, τὰς δὲ πέπτους· τρώγε κρέας βόειον ἢ κύνιον μικρῆς ἡλικίας, πρῶτον ἢ ἔργον μαγειρευμένον βραστόν, ψητὸν τῆς κησπαρίας ἢ τοῦ σίτου, ἢ ἐπὶ ἐσχάρας καλῶς ἡλατισμένον καὶ κερικευμένον διὰ κινέλλας, ὀριγάνου ἢ πεπέρεως. Ἀπόφειγε τὴν σπόγγον, καὶ σπινθηρὰ τὰ φαγητῶν μετὰ μυτιωτοῦ (μοστάρου)· τρώγε κρήμνα καὶ σπόγγον, ἢ καλὴν σαρδαλιάν, ἀλλὰ πάντα ὑπὸ μέτρον ποίει.

Ἀπόφειγε τροφὰς λαχανοειδῆς, κολοκύθας, κολοκύνθους, κημηροῦ κλπ. Ἀπεχε βρώσεως γάλακτος καὶ γαλακτερῶν, καὶ ὕδατος· διότι ἐν τῇ ἐπιδημίᾳ νοσηρῶς ἔχουσιν αἱ ἄρμυες, καὶ ἡ σπινθηρὰ. Ὅθεν οὔτε τὴν σάρκα τρώγε τούτων.

Πίνε ἐν τῷ φαγητῷ ὀλίγον οἶνον ὑδαρῆ καὶ ἐν ἄλλειψι τούτου πίνε οἶνον ρητινικόν. ὄχι δὲ οἶνον γλυκάζοντα. Ἀπόφειγε τὰς ἐπώρας καὶ τρώγε μόνον ἀχλάδας.

Πίνε καφὴν καὶ πρόσθετος ποσὸν τι βωμίου ἢ καλὸν κονιάκ. Ἐὰν ἐν τῷ μεταξύ τῆς ἡμέρας διψᾷς, μὴ πίνε καθαρὸν ὕδωρ, ἀλλὰ λεμονάδαν· διότι ὁ ὄπός τοῦ λεμονίου καταστρέφει τὰ ἐν τῷ σώματι μiasmατικὰ μικροζωοειδία· ἐὰν δὲ ἐξ ἀνάγκης θέλῃς νὰ πίνῃς ὕδωρ, πρόσθετος εἰς τοῦτο ποσὸν τι βωμίου, κονιάκ ἢ βρακίου.

Τὸ πρῶν, πρὶν ἐξέλθῃς τῆς οἰκίας, λάβε ὀλίγον οἶνον καλόν, πρόσθετος ὀλίγον ζάχαρον καὶ ὀλίγον ὕδωρ κανέλλας, ἐμβαψον εἰς τὸ μίγμα τοῦτο δίκτυρον (παξιμάδιον), φάγε τοῦτο καὶ πῖε τὸ ὑπόλοιπον ὑγρὸν· κατόπιν, εἰ βούλῃ, πῖε καὶ καφὴν μετὰ βωμίου· ἀντὶ τοῦ ρητινικοῦ ποτοῦ οἶνου, δύνασαι ἄμα ἐξυπνίσῃς νὰ λάβῃς 4 ἢ 5 στάγματα ἐλαίου ἡδύσμου καὶ γλυκανίστου ἐπὶ τεμαχίου ζαχαράου, καὶ εἶτα πῖε τὸν καφὴν.

Πρὸς ἀσφαλεστέρην προφύλαξιν λάμβανε πρῶν καὶ ἐσπέρας 5 ἕως 10 κόκκους ὀθριακῆς μετὰ 3 κόκκων θεϊκῆς κινίνης. Καλὸν ἔστι καὶ τὸ διατηρεῖν ἐπὶ τῆς κοιλίας ἐμπλαστρον ὀθριακῆς, ἄμα αἰθανθῆς κοιλιακὴν ταραχὴν.

Τὸ ἐσπέρας πρέπει νὰ εἰσέρχῃσαι ἐνωρίς εἰς τὴν οἰκίαν, νὰ τρώῃς ὀλίγον, τὸ δὲ περισσώτερον φαγητῶν τρώγε τὴν μεσημβριάν. Πρέπει νὰ κοιμᾷσαι περὶ τὴν δεκάτην ὥραν καὶ νὰ ἐξυπνᾷς περὶ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου. Ἐν ὕπνῳ ἔσο καλῶς καὶ μετρίως κεκαλυμμένος διὰ τῶν σκεπασμάτων. Προφυλάττου ἐκ κρουλογήματος· διὰ τοῦτο ἔσο πάντοτε καλῶς ἐνδεδυμένος φορῶν κατάσχερα φανέλλαν. Μὴ φορεῖ μαῦρα ἐνδύματα, ἀλλὰ μᾶλλον λευκὰ πολὺ καθαρὰ καὶ εἰ δυνατόν ἔγε λιναῖα ἐνδύματα· διατῆρει θερμὴν τὴν κοιλίαν· διατῆρει καθαρὸν πρόσωπον, χεῖρας καὶ ὅλον τὸ σῶμα. Τὰ μαῦρα ἐνδύματα καὶ μάλιστα τὰ μάλλινα, καὶ ἔτι μᾶλλον ἂν ὦσι ρυπαρὰ, ἀπορροφῶσι τὰ μιάσματα, καὶ διατηροῦσι ταῦτα. (Ἴδε Συνεχδ. Ὑγιεινὴν Ἐκδ. Β'. περὶ προφυλάξεως ἐκ μiasmάτων καὶ περὶ ἐνδύματων).

Ἐγε προσέτι ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐν ἀγγελοῖς μίγμα συνιστάμενον ἐκ 4 μερῶν ἄλατος κοινοῦ· 1 διττυξειδίου μαγγανέσιου, καὶ μικροῦ ποσοῦ θεϊκοῦ ὀξέος ὑδαρῶς· ἐκ τοῦ μίγματος τούτου ἐξάγεται χλωρίον, τὸ ὁποῖον καταστρέφει τὰ ἐν τῇ οἰκίᾳ μιάσματα. Τὸ προχειρότερον καὶ ἀσφαλὲς προφυλακτικὸν εἶνε τὸ καθ' ἐκάστην καὶ δις τῆς ἡμέρας καπνίζειν τὴν οἰκίαν διὰ τοῦ θείου, καὶ καπνίζειν ὡσαύτως καὶ τὸ σῶμα. Οἱ εἰσπνεόμενοι ἄτμοι τοῦ θείου δὲν βλάπτουσι τὴν ὑγι-



ειαν αλλά μάλλον ωφελούσιν. Ἐν γένει διατῆρει τὸν ἀέρα τῆς αἰθῆς καθαρόν ἀπὸ πάσης ὀσμῆς, καὶ μάλιστα προερχομένης ἐξ ἀποπάτου Πρὸς καταστροφὴν ταύτης χύνει καθ' ἑκάστην ἐντὸς τούτου διάλυμα θειικοῦ σιδήρου (βιτριολίου) ἐν μέρος πρὸς 8 μέρη ὕδατος. Ἔχει ἐντὸς τοῦ ἀποπάτου καὶ ὑπὸ τὴν κλιμακα καὶ ἀλλαχοῦ ποσὸν χλωροῦχου τιτάνου. Ράντιζε τὴν εἴσοδον διὰ διαλύσεως ἐν ὕδατι χλωροῦχου τιτάνου.

Τινὲς ἐν Βόρειῳπῃ διαβεβαιούσιν ὅτι πλάξ χαλκίνη φερομένη εἰς τοῦ σώματος κατάσαρκα, προφυλάττει ἐκ τῆς χολέρας.

Αἱ γυναῖκες προσβάλλονται παρὰ τῆς χολέρας περισσότερον τοῦ ἀνδρῶν, εἴτε ὡς ἐκ τῆς λυμφατικῆς κράσεώς των· διότι ἡ λυμφατικὴ κρᾶσις ἔλπει μάλλον τὴν νόσον· εἴτε διότι ταραττονται καὶ φοβοῦνται καὶ λιποῦνται περισσότερον τῶν ἀνδρῶν· διότι ἡ λῆξις ὁ φόβος προδιαθέτουσι, ὡς ἐβρέθη, πρὸς τὴν νόσον.

Οἱ μαῦροι τὸ δῆρμα, ὡς εἰσιν οἱ αἰθίωπερ καὶ οἱ μελισσοί, οἱ κηρίπτιοι κλπ. προσβάλλονται περισσότερον τῶν λευκῶν εἴτε διὰ παρὰ τούτοις ἐπικρατεῖ ἡ λυμφατικὴ κρᾶσις, εἴτε διότι διαίτησιν βίον ἀκάθαρτον καὶ κάκιστα τρέφονται.

Κατὰ τὰς παρατηρήσεις πολλῶν ἰατρῶν πρὸ τῆς ἐμφανείας τῆς χολέρας ἀναφαίνονται προδρομικὰ συμπτώματα, ἐξ ὧν ὁδηγούμενός τις δύναται νὰ μεταχειρισθῇ τὰ προφυλακτικὰ μέσα ἀπὸ τῆς ποφυγῆς τῆς νόσου. Τὰ προδρομικὰ ἀναφαίνονται πρὸ ἐκτὸς ἡμερῶν ἢ τοῦλάχιστον πρὸ 36 ὡρῶν· λίαν σπανίως ἀναφαίνεται ἡ νόσος ἀνευ προδρόμων.

Τὰ προδρομικὰ συμπτώματα εἰσὶ τὰδε· κακοδιαθεσία, κόπωση, ἀνορεξία, βορβορυγμοί, κοψίματα, διατάραξις γαστροεντερικῆ, διπεψία, διάρροια. Κίτα ἀρχεται ἡ νόσος, τότε συμβαίνει ἐρεθισμὸς ἐπὶ τοῦ στομάχου, ἀτονία τοῦ σώματος, ἀτονία τοῦ στήθους καὶ τῆς φωνῆς, ἐπίσχεσις τοῦ οὔρου, ψύξις τοῦ δῆρματος· οἱ ἐπέρχεται θερμότης τοῦ δῆρματος, αὔξησις τῆς κυκλοφορίας καὶ παύσις τῶν προηγουμένων συμπτωμάτων.

Ἐνίοτε ἡ νόσος εἶνε κεραυνόβηλος· ὁ προσβλήθεις ἀποθνήσκει ἐντὸς ὀλίγων ὡρῶν. Συνήθως διαρκεῖ μέχρι 36 ὡρῶν· ἐνίοτε ἡμερᾶς διαρκεῖ ἡμέρας καὶ ἐβδομάδας. Ἡ ἀνάρρωσις εἶνε μακρὰ καὶ ἐνίοτε συμπεριπλέκεται μετὰ διαφορῶν ἀποτελεσμάτων, ἐξ ὧν ἐπέρχεται καὶ θάνατος.

Ἡ ἰατρικὴ λογικὴ κελεύει, ἅμα ἀναφανῶσι τὰ προδρομικὰ συμπτώματα, νὰ γείνη ταχεῖα θεραπεία τούτων.

Καιρὸν γινῶθι, ἀξίς γάρ.