

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΥΣΤΕΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΛΩΣ ΨΑΛΙΣΤΡΟΥ

ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΙΡΟΥ ΠΗ. ΝΕΤΡΟΝΑ

Επιτάσσει προέλθει διὰ τὸ ἔτος. 5 50 μετά τοῦ Ηεροφοίου καὶ Ἠλίου  
ΕΤΟΣΙΣΤ.— Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἰουλίου 1894.— ΑΡΙΘ. 6.

### ΠΑΝΤΟΙΑ ΘΥΜΑΡΗ

#### Περὶ τῆς χρήσεως τῶν λουτρῶν.

Ἐπειδὴ ἤδη ὑπάρχει ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους, καθ' ἣν γίνονται  
λουτρά, θεωροῦμεν εὐλογον διαλαβεῖν ἐν περιλήψει τινὰ ὑπὸ  
πρακτικῆν ἐποψίν.

#### Δροσερὰ λουτρά.

Συνίθως ταῦτα γίνονται πρὸς δροσερότητα τοῦ σώματος ἐν ὥ-  
ρῃ θερού. Τὸ δροσερὸν ὕδωρ ἐμβρέχον τὸ σῶμα, ἀφαιρεῖ ἐκ τοῦ-  
του τὴν πλεονάζουσαν θερμότητα ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτοῦ. Ἀρ-  
μολογοῦν λοιπὸν τὰ δροσερὰ λουτρά εἰς τοὺς αἱματώδεις κρῆ-  
μας· διότι οὗτοι ἔχουσι πλεονάζουσαν θερμότητα ἐπὶ τῆς ἐπιφα-  
νείας τοῦ δέρματος· ἀλλὰ καὶ οὗτοι, ὅταν ποιῶσι λουτρά πρὸς  
κοπὴν δροσερότητος, πρέπει νὰ διατηρῶσι κανόνας τινάς· διότι  
ἄλλοι βλάπτονται ἐν τῷ Ἰσθμικῷ κλίματι τὴν ὑγίειαν καὶ  
ἐλλὰ δευρὰ ἀποτελέσματα ἐνδέχεται νὰ ὑποστῶσι. Ἐχουσι  
κῆρα θερμότητα 20σ μέχρι 25σ.

Δροσερὰ λουτρά τὸ θέρος εἰσι τὰ θαλάσσια, ἀλλ' ἵνα ὦσιν ὠ-  
φέλιμα ὡς δροσιτικά πρέπει νὰ διαρκῶσιν ἕλιγον, ἄλλως ἐνδέ-

Υ ΙΟΥΛΙΟΥ 1894.

γεται να επισυμβῶσι σφι φορήσεις, αίμοπτυσίαι, ρευματισμοί ἄρθρων, νευραλγίαι καὶ αὐτός ὁ θάνατος.

Ἐάν ὅμως ἐν τῷ λουθεῖσθαι κινδύνται αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες καὶ ἄπαν τὸ σῶμα, τότε ἢ ἐν τῷ ὕδατι διαμονὴ δύναται νὰ παραταθῆ ἐπὶ τινα χρόνον, ὡς γίνονται εἰς τοὺς κολυμβῶντας.

Οἱ γέροντες καὶ τὰ παιδία πρέπει ἀποφεύγουσι τὰ λουτρά ταῦτα καὶ ἐνὶ μάλλον τὴ ψυχρῇ.

Πάν τοιοῦτον λουτρὸν πρέπει νὰ γίνηται μίαν ὥραν τουλάχιστον πρὸ τῆς ὄρας τοῦ φαγητοῦ.

Πρέπει νὰ ἐκδύνηται ὁ λουθεῖσόμενος, εἰς μέρος μὴ προσβάλλομενον ὑπὸ τοῦ ἀέρου καὶ εἰ δυνατόν ἐν ἡλίῳ· ἐάν δὲ ἐν τῷ γυμνοῦσθαι αἰσθανθῆ ρίγος, τότε πρέπει νὰ μὴ γυμνωθῆ, ἀλλὰ νὰ περιπατήσῃ πρὸς θερμότητά τοῦ σώματος.

Ἐν τῷ θηλαστικῷ λουτρῷ πρέπει νὰ ἐμβρέχηται πρῶτον ἡ κεφαλὴ καὶ ἀμέσως νὰ βυθίζηται ἐν τῷ ὕδατι τὸ σῶμα.

Ἐν τοιοῦτῳ λουτρῷ κατ' ἀρχὰς κατὰ τὴν κατάδυσιν αἰσθάνεται φοβίαν καὶ ψυχρὸς, τῆμον γενικόν, κενουχίαν καὶ τινα πίεσιν ἐπὶ τοῦ ἐπιγαστρίου, δύσπνοιαν, τὸ δέρμα καθίσταται ὠχρόν, αἰσθάνεται βάρος τῆς κεφαλῆς, δυσκαρψίαν τῶν χειρῶν καὶ ποδῶν. Ὁ σφυγμὸς γίνεται μικρός· πάντα ταῦτα ταχέως ἐκλείπουν καὶ ἐπέρχεται ἀντίθεσις, καθ' ἣν αἱ δυνάμεις ἀνακαθίστανται, ὁ σφυγμὸς εὐρίνεται καὶ ἐπιγίγνεται εὐχάριστος κατὰστασις. Πρέπει νὰ διαρκῆ τῶσδε λεπτά, διότι ἐάν ἐπεκταθῆ ἢ ἐν τῷ ὕδατι διαμονὴ, τότε ἀνακαίνονται τὰ πρῶτα πάλιν συμπτώματα σφοδρότερα καὶ ἐπικίνδυνα, ἐπέρχονται συμφορήσεις καὶ βλάβαι τῶν σπλάγγνων, αίμορραγίαι κλπ. Ἀνάγκη λοιπὸν νὰ ἐξέλθῃ ὁ λουθεόμενος ταχέως, ἅμα αἰσθανθῆ φοβίαν ἢ ρίγος καὶ ταχέως καὶ καλῶς νὰ ἐκδύθῃ. Οἱ ἀρχαῖοι ἐποίουν ταῦτα ποιούντες τρεῖς ἢ τετράκις κατὰ ἡμέρας καὶ τρεῖς ἀναδύσεις, ἐκάστη τῶν ἑποίων ὀλίγον διαρκεί. Πρέπει νὰ γίνηται προσοχὴ μάλιστα εἰσελθεῖ ὕδωρ εἰς τὰ ὦτα· διότι κόφωσις ἐπιγίνεται.

Πρὸ τοῦ λουτροῦ τὸ σῶμα πρέπει νὰ ᾖναι θερμὸν, οὐχὶ δὲ καὶ ἰδρωμένον. Ἐὰν οὗτοι μινόμενα λουτρά εἶσι τοικαὶ εἰς τὸ σῶμα.

Ἐάν τὸ ὕδωρ τοῦ λουτροῦ ἔχη περισσώτερον θερμότητα τοῦ ἐν τῷ ὄρει ὕδατος τῆς ἀκτῆς τῆς θαλάσσης ἢ τοῦ ποταμοῦ τότε καλεῖται **χλιαρὸν**. Τοιοῦτον ὕδωρ περιέχουσι τὰ λεγόμενα μεταλλικὰ χλιαρὰ νερά, τὰ ἴσως εἰς χαλαρωτικά, ἐάν διαρκῆ ἔκαστον λουτρὸν μέχρι ἡμισείας ὄρας, διότι ἡ πλείων διαμονὴ ἐπιφέρει μελίκονα χαλαρώσιν. Τοῦτου ἕνεκεν τὰ χλιαρὰ λουτρά μελακύνουσι τὴν δυσκαρψίαν τῶν μυῶν τοῦ σώμα-

τος καὶ ὠφελοῦσι εἰς τοὺς ρευματισμοὺς τῶν μυῶν καὶ τῶν ἄρθρων, ὡς καὶ ἔταν οἱ μῦς ὡς σκληροὶ ἕνεκα μεγάλων σωματικῶν κινήσεων. Διὰ τοῦτο οἱ ἀρχαῖοι μετὰ τὴν μάχην, ἣτις ἐγένετο ἐν ἰγχιμαχίᾳ, καὶ μετὰ σωματικῶν, ἐξ ἐν καθίσταντο οἱ μῦς ὡς κληροί, σκληροὶ καὶ συμπαγεῖς, ἐκαθάριζον ἀμέσως τὸ σῶμα ὑπόκεινον διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἐν θερμοκρασίᾳ τῆς ἀτμοσφαιρας, ἔκαστον πρῶτον τὰς κνήμας, τοὺς μηρούς, τὸν λαιμὸν καὶ ἀμέσως ἀπέβηκον εἰς ἀσπίνθους (εἰς γαβάθας), ἐνθα καθήμενοι ἐκλύοντο χλιαρῷ ὕδατι δι' ἐπιχύσεως κατὰ τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ὤμων εἰτα ἐπογγίζοντο καὶ ὡς, ἐνεδύοντο καὶ ἐκαθέζοντο πρὸς δάκτυλον. Οὕτω, τὰ μὲν χαλαρωμένα νεῦρα ἐκ τοῦ κόπου ἐκλύοντο, τοὺς δὲ ἐσκληρωκότας μῦς ἐκ τοῦ κόπου ἐμαλάκυνον καὶ ἔργον τὰς δυνάμεις ἐν ἁρμονίᾳ καὶ ἰσορροπίᾳ.

Ὁ Ὀμηρος καλεῖ τὸ τοιοῦτον λουτρὸν **θυμῆρης**.

Ἐν γένει τὸ λουτρὸν, εἴτε χλιαρὸν, εἴτε ἁρσοερόν, εἴτε ἐάν γίνηται ἐν λουτῆρι ἢ ἐν θαλάσσῃ ἢ ἐν ποταμῷ, ἐάν τὸ σῶμα ᾖ ἐκδύσσει, ἐμποδίζει τὸν ἰδρῶτα διὰ τῆς πίεσεως τοῦ ὕδατος ἐπὶ τὸν πόρον τοῦ δέρματος. Ἀναφαίνεται ὅμως ὁ ἰδρὸς μετὰ τὴν ἐξόδον ἐκ τοῦ λουτροῦ. Διὰ τοῦτο ὁ Ἀριστοτέλης ( φυσ. κη) λέγει·

«Ἐν θερμῷ λουτρῷ ἕνεκα τοῦ περιβάλλοντος ἐμποδίζεται ὁ ἰδρὸς μίαν οὔτως ὑπῆρχε πρὶν καὶ ἐάν τὸ λουτρὸν ᾖ πολὺ θερμὸν, δὲν ὠφελεῖ παρά μόνον διὰ τῆς θερμότητος ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος.»

Διὰ ταῦτα τὰ ἐν τοῖς βαλανεῖσις (τουρκικοῖς λουτροῖς) λουτρά, ἔπει ἐν τοῖς **ξηροῖς** λουτροῖς ἀνάγονται, ἐνθα ἐπαύξεται ἡ ἀδῆλος διαπνοή, ὡς καὶ ὁ ἰδρὸς, εἰσὶν ὠφελιμώτερα τῶν δι' ἐμβάσεως ἐν λουτῆρι καὶ τῶν θυμῆρων.

Ὁ ἄνθρωπος ἀνέχεται τὴν θερμότητα περισσώτερον ἐν τῷ ξηρῷ λουτρῷ παρά ἐν τῷ ὑγρῷ.

Ἐπειδὴ μετὰ τὸ ξηρὸν λουτρὸν ἐπέρχεται περισσότερος ἰδρὸς, τοῦτου ἕνεκεν πρέπει ὁ λουθεῖσ μετὰ τὸ λουθεῖσθαι νὰ προβαλεθῆται πολὺ ἐκ περιψύξεως, ἵνα μὴ αἰφνης ἢ ἀδῆλος διακοπῆ διακοπῆ· διότι τότε ἐπέρχεται νόσος.

Τὰ θαλάσσια λουτρά πρέπει νὰ γίνωνται ὅχι εἰς τόπον ἐλώδη, ἀλλ' εἰς ξηρὸν καὶ εὐάερον· ἢ δὲ παραλία νὰ ᾖναι καθαρὰ· ἀνεύρκειον καὶ ἄλλων χόρτων παραλίαν.

Πρέπει νὰ γίνωνται κατὰ τὸν Νάϊον καὶ νὰ λήγῃσι τὸν Δεϋτερον. Ἐάν ἡ ἀτμοσφαῖρα ᾖ ψυχρὰ γενέσθωσαν βραδύτερον.

Θαλάσσιον λουτρὸν δὲν πρέπει νὰ γίνηται, ὅταν βρέχῃ ἢ ἔβρα-

εν ὡσαύτως οὐ δεῖ γίνεσθαι καὶ ἐν καιρῷ καταιγίδος· διότι ὁ λουθεῖς ὑπόκειται μετὰ καιρὸν ἀσθενῆσαι ἐκ διαλείποντος πυρε- τοῦ ἢ καὶ ἐκ καινοῦθους.

Τὰ θαλάσσια λουτρά πρέπει νὰ γίνωνται λίαν πρῶτὴ πρὸ τῆς ἀνατολῆς τοῦ Ἡλίου ἢ ἐν τῷ ἀνατέλλειν· διότι τότε αἱ ἀκταὶ τῆς θαλάσσης εἶνε θερμότεραι καὶ γαλήνη ἐπικρατεῖ, ὡσαύτως δεῖ γίνεσθαι τὸ ἐσπέρας μετὰ τὴν δύσιν τοῦ Ἡλίου, ἐπικρατού- σης νηνεμίας· διότι, ὅταν ἡ θαλάσση κινήται, προσβάλλει τὸ σῶμα κυματωδῶς καὶ ἐπέρχονται βλάβαι κατὰ τῆς υγιείας.

Τὸ μέσον τῆς ἡμέρας, ἔτσι ἡ μεσημβρία, εἶνε ἡ χειρότερα ἐπο- χὴ πρὸς θαλάσσια λουτρά· διότι ὁ Ἥλιος προσβάλλων σφοδρὰ τὴν κεφαλὴν τοῦ λουομένου ἐπιφέρει ἐνίοτε συμφορήσεις καὶ φλο- γιστικὴν πυρετὸν κτλ.

Ὠσαύτως ἀσύμφωνόν ἐστὶ τὸ ἐν νυκτὶ λουεσθαι· διότι, τῆς ἀτμοσφαιρῆς ψυχρῆς οὐσίας, ἐνδέχεται νὰ ὑποστῇ ὁ λουόμενος νό- σον, καὶ ἐκ τῆς ἀγνοίας τοῦ χρόνου προσκρούσῃ. Ὠσαύτως ἀσύμ- φωνόν ἐστὶ τὸ λουεσθαι ἐν καιρῷ πνοῆς σφοδραῦ ἀνέμου.

Τὰ ἐπιέρχοντα λουτρά πρέπει νὰ γίνωνται δι' ὕδατος ἔχοντος τὴν θερμότητα τῆς ἀτμοσφαιρῆς.

Τὰ ὄρσπερὰ λουτρά ὠφελοῦσιν ἰδίως τοῖς νεανίας καὶ τοῖς ἐν ὠρῆμῳ ἡλικίᾳ ὄντας.

Εἰς τὰ παιδιὰ πρὸ τῆς δευτέρας ὀδοντοφυΐας εἰσὶν ἐπικίνδυνα. Πάντοτε ἢ ἐπὶ πλῆθὸν τοῦ δέοντος διαμονὴ ἐν τῷ λουτρῷ ἐπι- κίνδυνός ἐστι.

Ἄμικ ἐξέλιθον τοῦ λουτροῦ σπογγίσθαι ταχέως καὶ ἐνδύθην καλῶς. Τὰ δὲ ἐνδύματα ἔστωσαν στεγνά. Προφυλάχθητι καλῶς ἐκ τῆς προσβολῆς τοῦ Ἡλίου, διότι ἐνίοτε ἐπέρχεται ἐρυσίπελας.

Ὅταν τὸ λουτρὸν γαίην καλῶς, ὁ λουθεῖς ἐν πρώτοις αἰσθά- νεται τριπλὴν θερμότητα, κατόπιν ὄρσπερότητα, τὸ πρῶτον γί- νεται ἐκ τῆς ἀντιδράσεως, τὸ δεύτερον ἐκ τῆς ἀξήσεως τῆς ἀ- δῆλου διαπνοῆς. Τὰ συμπτώματα ταῦτα ἐπέρχονται εἰς τοὺς εὐεκατικούς, εἰς τοὺς καχεκτικούς ὅμως καὶ νοσηροὺς δὲν ἐπέρ- χονται πάντοτε· εἰς τοὺτους δὲν ὠφελοῦσιν, ἐνίοτε μάλιστα καὶ βλάπτουσι.

Τὰ θαλάσσια λουτρά εἶνε ὠφελιμώτερα πῶς ἐν λίμναις καὶ ποταμοῖς· διότι ἐκεῖ μὲν ὁ ἀέρ ἐστὶ καθαρός καὶ ἀμιγῆς μύ- σματος, διὰ τοῦτου καὶ ὠφελοῦσι τοὺς ἀδυνάτους καὶ πλάδαρὸν σάρκα ἔχοντας, τὰς χλωρωτικὰς γυναῖκας, τὰς λευκορροϊκὰς, ὀ- στερικὰς κλπ. Ἐν γένει ὠφελοῦσι τοὺς χοιραδικούς καὶ νευρικούς· βλάπτουσι τοὺς ἀσθματικούς, τὰ μικρὰς ἡλικίας παιδιὰ καὶ

τῆς γέροντας, πάντας τοὺτους προδιαθέτουσιν εἰς διαφόρους πυ- ρετῆς· βλάπτουσι τοὺς ἀναρροῦνόντας ἐξ ὑδρωπικίας, εἰς τοὺς ἰσχυροὺς τὸ κολύμβημα ὠφελεῖ.

Τὸ θαλάσσιον ὕδωρ εἶνε ὀλιγώτερον ψυχρόν τοῦ ποταμίου· διὰ τοῦτο ἐν θαλάσσῃ δύνηται τις νὰ διαμείνῃ περισσύτερον χρόνον ἐν ποταμῷ πρὸς λουεῖν.

Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἐν λουτρῷ δὲν ἀνέχεται θερμότητα πλεονάζουσαν 520. Ὅταν ὅμως ἐξέλκηται ἐν πυρκατῆρῳ, ἀντέχει ἐν θερμότητι μέχρις 1000.

Τὰ ἀποτελέσματα τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ ἐξαρτῶνται ἐκ τῆς ὥ- ρης τοῦ ἔτους (ἐποχῆς τοῦ ἔτους)· ἐκ τῆς θερμότητος τοῦ ὕδα- τος ἐκ τοῦ τόπου ἐνθα γίνεται, ἐκ τῆς ὥρας τῆς ἡμέρας, ἐκ τῆς ἐπισφαιρικῆς καταστάσεως, ἐκ τῆς ἡλικίας, ἐκ τῆς ἰδιοσυγ- κρίας καὶ κράσεως, ἐκ τῆς υγιεινῆς καταστάσεως τοῦ λουομέ- νου ἄλλως τὸ λουτρὸν εἶνε ἐπικίνδυνον.

Ἐν τῷ λουτρῷ ὕδωρ, ἐνθα μέλλει γενέσθαι λουτρὸν, ἡραυθῆ ἐκ τῆς θερμότητος τοῦ Ἡλίου, τοῦτο οὐκ ἐστὶν ὑ- περῶν ἐπισυμβαίνει ἐνίοτε πυρετός, ὡσαύτως οὔτε ὑπὸ τὴν προσβολὴν τοῦ φωτός τῆς Μελένηςμῆ ποιεῖ λουτρὸν.

Ἐν τῷ πυρκατῆρῳ ὡς καὶ ἐν τῷ βαλανεῖρῳ (τουρκικῷ λουτρῷ) γίνονται ἀφρονος ἰδρώς, ὅταν καὶ ὀλίγον διαθερμαίνηται τὸ σῶμα.

Ἐν ψυχρῷ ἢ καὶ ὄρσπερῳ λουτρῷ τὰ τῆς περιφερείας τοῦ σώ- ματος ὑγρὰν τῆς ἐπ' αὐτῆς πιέσεως τοῦ ὑγροῦ τὸ αἷμα συσ- κριέται εἰς τὰ ἐντὸς, γίνεται βραδυότης τοῦ σφυγμοῦ καὶ δύσ- πνοια κατ' ἀρχάς.

Τὰ αὐτοφυῆ λουτρά (τὰ μεταλλικὰ) ὠφελοῦσι τοὺς πάσχον- τας ἐκ χρονίων νόσων, τοὺς υγιεῖς ὅμως ἐνδέχεται νὰ βλάψωσιν. Ἡ διάρκεια ἐκάστου τούτων ἔστω ἡμέσσια ὥρα, πρέπει νὰ γίνη- ται κατ' ἐκάστην, ὁ δὲ ἀριθμὸς αὐτῶν ἔστω μέχρι τοῦ 21.

Ἐν ὁ τόπος, ἐνθα ταῦτα γίνονται, ἦνε ἐλιάδης πρέπει νὰ γίνωται τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον· ἐάν ὅμως ἦνε υγιεινὸς γε- σθίωσιν τὸ θέρος.

Τὰ χλιαρὰ **Θυμὴρη** λουτρά παύουσι τοὺς πόνους τοῦ σώματος, ἀλλοῦσι τὴν καθαρότητα τοῦ στομάχου, ἐξ ἧς ἐπέρχεται δυσ- κημία ἀρμόδια εἰσὶν καὶ εἰς τοὺς δυσεντερικούς, διότι οὗτοι δὲν λήγονται τὴν ψυχροῦσιν. Ἐπιφέρουσι κακοδιαθεσίαν εἰς τοὺς νηπιῶς ἔχοντας. ὠφελοῦσι ὅμως τὰ νήπια, ἐπιφέρουσι εἰς ταῦτα ἴσπιν εἰσὶν ἐν γένει προαινετικά.

Τινές συνηθίζουσι νά λούουσι μόνον τὴν κεφαλὴν διὰ δροσεροῦ ἢ ψυχροῦ ὕδατος· τοῦτο οὐδέπω ὠφέλει, ἀλλὰ μάλλον βλάπτει, διότι ἐν ἡ λούσις γίνεται διὰ ψυχροῦ ἢ δροσεροῦ ὕδατος, κατ' ἀρχάς τὸ αἷμα φεύγει ἐκ τοῦ δέρματος καὶ συσσωρεύεται εἰς τὰ ἐνδότερα, αἷμα δὲ παύση ἢ ἐμβροχί, ἐπέρχεται ἀντίδρασις καὶ τὸ αἷμα ἐπανέρχεται περισσότερον. Ἐάν δὲ γίνηται διὰ χλιαροῦ ἢ θερμοῦ ὕδατος, τὸ αἷμα ἡμέσως συσσωρεύεται ἐπὶ τοῦ δέρματος· διότι διαστέλλονται καὶ εὐρύνονται τὰ ἀγγεῖα καὶ καρφηρία ἐπέρχεται.

Ἐξ ἀμφοτέρων τούτων τῶν τοπικῶν λουτρῶν ἐπέρχεται φλίβη, σκοτεινία, καρφηρία καὶ νωθρότης τοῦ νοῦς. Ἐάν ἢ μετὰ τὸ τοιοῦτο λουτρὸν προσβληθῆ ἢ κεφαλὴ ἐκ ψυχροῦ ρεύματος ἀέρος γίνεται ρευματισμός, νευραλγία κλπ.

Τὸ λούσιμον τῆς κεφαλῆς χλιαροῦ ὕδατι διαλύει τὴν καταρροήν· ἀλλὰ πρέπει νά διατηρῆται, ὡς εἶπομεν, προφυλαγμένη ἐκ περιψύξεως ἐκ ρεύματος ἀέρος.

Ἐάν τὸ σῶμα ἢ φλειμμένον ἐλαίῳ καὶ τὸ λουτρὸν γίνηται θερμῷ ὕδατι, ἢ αἰσθηταί· τῆς θερμότητος γίνεται μικρότερον. Ἐν τῇ θερμοκρατικῷ λοιπὸν βακτισματικῷ εὐλόγως γίνεται ἢ ἐπιχρίσει ἐλαίου.

Οἱ γέροντες μετὰ τὸ χλιαρὸν λουτρὸν πρέπει νά κοιμῶνται ἐν δεδυμένῳ μαλακῷ ἐνδύματι

**Ἀσάμειθος** καλεῖται κοῖλον, ὡς γαβάθα, ἐνθα ὁ καθιζόμενος λούεται δι' ἐπιχύσεως χλιαροῦ ὕδατος.

**Ἰπυδελος** τὸ ἐπίμηκος ἀγγος, ὃ ἐπιμήκης λουτήρ.

**Ἰκαλυμθῆθρα**, τὸ βαθὺ ἀγγος, ἐνθα μένει τὸ σῶμα, καλυπτόμενον ἐν ὕδατι μέχρι λαίμοῦ.

Τὰ ψυχρὰ λουτρὰ ἐπεινοήθησαν παρὰ τῶν κατοίκων τῆς διακεκαυμένης ζώνης πρὸς δροσερότητα τοῦ σώματος· ἐποίησαν ταῦτα ἐν ποταμοῖς καὶ ἐν αἰγιαλῷ οὐ μόνον πρὸς τοῦτο· ἀλλὰ καὶ πρὸς θεραπείαν λοιμικῶν νόσων (Δευκίας περὶ λοιμ.) Ἰνα δὲ οἱ σοφοὶ παρ' αὐτοῖς ἄνδρες ἐπιβάλλωσι τῷ λαῷ ταῦτα εἰσάγαγον εἰς τὴν Ἑρμαίαν. Οἱ Ἴνδοι ἐδόξαζον ὅτι τὰ τοῦ Γάγγου ποταμοῦ ὕδατα ἦσαν ἱερά καὶ ἐλούοντο ἐν τούτοις πρὸς θεραπείαν καὶ προφύλαξιν ἐν τῶν ἐκεῖ ἐπιδημιῶν, ἐν οἷς ἦν καὶ ἡ **χολέρα**· καὶ ἐν Αἰγύπτῳ οἱ ἱερεῖς δις τὴν ἡμέραν ἐλούοντο καὶ δις τὴν νύκτα ἐν τῷ Νείλῳ. Ἰσλούοντο καὶ ἄνδρες καὶ γυναῖκες καὶ οἱ Ἰβραῖοι, ἢ Ἱερσαβιὲ ἐν ποταμῷ ἐλούετο, ὅτε ἤρξατο ταύ-

τις ἐλάγος Δαβὶδ· καὶ ἡ Νουσαῖνα ψυχρῷ ἐλούετο· καὶ ἐν τῷ Νείλῳ ἐλούετο ἢ θυγάτηρ τοῦ Φαραῶ.

Ἐν Ἑλλάδι εἰσάγαγον τὰ δροσερὰ λουτρὰ οἱ Αἰγύπτιοι καὶ οἱ φοίνικες καὶ πάντες οἱ ἄλλοι λαοί, οἱ εἰς τὴν Ἑλλάδα μεταγαγόντες τὰ πρῶτα σπέρματα τοῦ πολιτισμοῦ, τῶν τεχνῶν καὶ τῶν ἐπιστημῶν. Οἱ Λάκωνες παρ' Ἑλλήσι ἐχρόντο κατ' ἀρχάς μόνον ψυχρὰ λουτρὰ, ἄπαρ καὶ **Λυσιουνοκά** ἐκαλοῦντο. Ἐνεκὴ τῆς διαφοράς τοῦ ἑλληνικοῦ κλίματος πρὸς τὴν τῶν θερμῶν κλιμάτων ἐπιτημῶν οἱ Ἕλληνες τὴν χρῆσιν τῶν χλιαρῶν λουτρῶν.

Ἐν δὲ τῇ μυθολογίᾳ οἱ Ἕλληνες μυσίαν συχνὴν ψυχρῶν λουτρῶν ἐποίουν. Ἡ Ἥρα λουομένη ἐν τῷ ποταμῷ Λαδῶνι τῆς Ἀρκαδίας, ἀνέκτα τὴν ἑαυτῆς παρθενίαν. Ἡ Θέτις μήτηρ τοῦ Ἀχιλλέως κατέστησεν ἀτρικτὸν ἐμβάψασα ταῦτον ἐν τοῖς ὕδασι τῆς Στυγῆς. Ἐλούοντο τότε αἱ γυναῖκες καὶ χλιαρῷ ὕδατι. Ἡ Ἀρτεμις ἢ Καλυψὶ κ.λ.π. οὕτως ἐλούοντο ἐν σπηλαιῶσι.

Ὁ Γαληνὸς εἰς τὸ περὶ κρᾶσεων λέγει ὅτι ἡ ψυχρολουσία θερμαίνει τὸ σῶμα τοῦ εὐσάρκου νέου.

Τὸ θερμὸν λουτρὸν παλλάκις γινόμενον ἐπιφέρει χαλάρωσιν τῆς σαρκὸς, ἀδυναμίαν νευρικὴν, νάρκησιν τῆς διανοίας, αἱμορραγίαν, λειποθυμίαν, καὶ ἐπὶ τέλους τὴν θάνατον (Ἰπκ. ἀφ. V.17.)

Τὸ ψυχρὸν λουτρὸν ἐπιφέρει σπασμούς, τίτανον, μελάνισμα τοῦ δέρματος καὶ βίγος μετὰ πυρετοῦ· βλάπτει εἰς τὰ ὀστέα, εἰς τοὺς ὀδόντας, τὰ νεύρα, ἐγκέφαλον, νωτιαῖον μυελόν· ἐν τῷ τῷ θερμῷ ἀφέλιμον (αὐτόθι).

Ἐν γένει εἰπεῖν τὰ λουτρὰ, ὅποῖον δῆποτε βαθμῶ καὶ ἐν ὅσῳ εἰσι περιττὰ εἰς τοὺς καλῶς ἔχοντας τὴν υγιείαν, τοὺς ὅποιους ἐνδέγεται καὶ νά βλάψωσι. (ἦρα πραγματεῖαν περὶ λουτρῶν ἐν Παραρῳῆσιν)

Πάν τὸ αὔξον τὴν ἀδύλον διαπνοὴν εὐπεψίαν ποιεῖ. ὁθεν τὰ λουτρὰ ὡς αὔξοντα ταῦταν εὐπεψίαν ἐπιφέρουσι.

Κατὰ τοὺς διαφόρους βαθμοὺς τῆς θερμότητος συστέλλονται καὶ διαστέλλονται οἱ μῦς. Οἱ τὸν χειμῶνα ψυχρολουτροῦντες ἀνεχούσιν εἰς τὸ ψῦχος (Ἄριστ.), οἱ δὲ τὸν χειμῶνα θερμολουτροῦντες ἦτον ἀντέχουσιν.

**ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ.**  
**Περὶ στερρώσεως τῆς γυναικός.**  
 (Συνέχεια προηγ.)

Τὰ αἴτια τῆς γυναικείας στερρώσεως εἰσι πᾶμπολλα. Ἐν πρώτῳ ἀρχοῦνται ἐκ τῆς καταστάσεως τοῦ στομίου τοῦ κολεσῆ καὶ

των ἐπ' αὐτοῦ κρυφίον ὄργάνων· οἷον κλειτορίδος, χειλέων μικρῶν καὶ μεγάλων κλπ. (ὄρα Συνέκ. Ἱατροδικαστικὴν τόμ. Γ'· σελ. 40)

**Ἡ κλειτορία.** Τὸ μέκος καὶ τὸ πῆχος τῆς κλειτορίδος εἶνε ἐνίοτε ὑπερμετρον μέχρι 7 δακτύλων, ἤτοι ὅσον πρὸς μικρὸν πῆος. Ἡ ἔχουσα γυνὴ τὴν τοιαύτην τερατώδη ἀνάπτυξιν ἔχει ἐπιση- ξημένον τὸ αἰσθημα τῆς ἐκ τῆς κλειτορίδος ἡδονῆς, καὶ στερεῖται σχεδὸν ὀλοσχερῶς τοῦ πόθου τῆς μετὰ τοῦ ἀνδρὸς συνουσίας· ἀρέσκειται πάντοτε εἰς συναναστροφὴν μετὰ τοῦ ἄλλου. Ἐὰν ἐξ ἀνάγκης μιν γνῆται μετ' ἀνδρὸς, αἰσθάνεται διατάραξιν νευρικὴν διότι αἰσθάνεται δυσχέρειαν καὶ πόνον κατὰ τὴν στιγμήν τῆς συνουσίας· ὁ δὲ ἀνὴρ ἀηδιάζει. Τῆς τοιαύτης γυναικὸς τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἀποστεροῦνται τῆς προσηκούσης διεγέρσεως καὶ ἡ γυνὴ δὲν ἀπορροφᾷται προσηκόντως παρὰ τῆς μητέρας.

Τὸ μόνον ἱατρικὸν κατὰ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ ὄγκου τῆς κλειτορίδος εἶνε ἡ ἀποτομὴ ταύτης, ἣτις γίνεται διὰ κυρτωμένης ψαλίδος ἢ διὰ χειρουργικοῦ μαχαιρίου. Τοῦ δὲ αἵματος ἐπίσχεσις γίνεται διὰ τῆς ἀρροδίας πίεσεως καὶ ἡ θεραπεία λήγει ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν. Τινὲς ἀφαιροῦσι ταύτην διὰ στραγγαλισμοῦ διὰ μεταξωτῆς κλωστῆς, ἀλλὰ τοῦτο εἶνε λίαν ἐπώδυνον καὶ βραδείως λήγει ἡ θεραπεία.

Διηγούνται ἔτι τὸ πάλαι ἐν Ρώμῃ γυνὴ ἔχουσα ὑπερανπτυγ- μένην τὴν κλειτορίδα, ἐξετέλει τὴν τέθειν της διὰ τινος δοῦ- λης· ὁ σύζυγός της συνέλαβε ταύτην ἐξ ἀπροόπτου ἐν στιγμή τῆς πράξεως, ὅστις κυριευθεὶς ἐκ θυμοῦ ἔλαβε τὴν ἐν ὄργανῶ οὔσαν κλειτορίδα καὶ ἀπέκοψε ταύτην διὰ μαχαίρας. Θεραπευ- θείσης τῆς πληγῆς ὁ σύζυγος ἀπήλαυσε τῆς προσηκούσης τέρψεως ἡ δὲ γυνὴ 8 ἔτη μετὰ τὸν γάμον κατέστη ἔγκυος.

Ἡ ἔχουσα ἀνεπτυγμένην τὴν κλειτορίδα νεάνις ἐνίοτε, ἅμα ὡς ἀρχίσῃ ἢ ἔβῃ ἀποκτᾷ τὴν ἕξιν εἰς κλειτορισμὸν, ἢ τοιαύτη οὐ τεκνοποιεῖ, ἀν μὴ ἀφαιρεθῇ ἡ κλειτορία

Περὶ ἄλλων αἰτίων τῆς στειρώσεως ὄρα Συνέκδ. Ἱατροδικαστ. τόμ. Γ'· σελ. 40.

Ἐπι παρελθούσης ἐποχῆς ἐγνώρισα γυναῖκα 45 ἐτῶν, ἣτις ἔ- χουσα τὴν κλειτορίδα ἀνεπτυγμένην μέχρι 8 ἑκατοστῶν μέ- τρου, ὑψίστατο στίσις ὡς ἄρρην· τούτου ἕνεκεν ἐπηγγέλετο τὸ συνουσιάζεσθαι μετὰ γυναικῶν ἐπιρρεπῶν πρὸς τὰ ἀφροδίσια χω- ρία καὶ διεγείρει ὑπονοίας.

Ἡ τοιαύτη γυνὴ καθίσταται ὑστερική ἢ καὶ νυμφομανής.

Ἄλλὰ καὶ ἡ φύσις ὀλοσχερῆς στέρσεως κλειτορίδος ἐπίσης ἐπιφέ- ρει ἐνίοτε στέρωσιν καὶ ἀναφροδίσιν.

**Αἱ νόμοφοι.** Ἡ μεγάλη ἀνάπτυξις τῶν νυμφῶν, ἣτοι τῶν μικρῶν χειλέων, ἐπιφέρει στέρωσιν τὸ μέγεθος τούτων ἐκτείνε- ται ἐνίοτε εἰς πολλοὺς δακτύλους, ἰδίως τοῦτο γίνεται εἰς τὰς γυνίκας τῶν Ἰνδιῶν καὶ τῆς Ἀφρικῆς, ἐνθα ὑπάρχουσι εἰδικαὶ χειροῦροι πρὸς ἀποκοπὴν αὐτῶν. Αἱ γυναῖκες αὗται δὲν ἀνε- χονται τὴν συνουσίαν μετὰ τοῦ ἀνδρὸς, ἀποστρέφονται ταύτην. Θεραπεύονται διὰ τῆς ἐκτομῆς ἀμφοτέρων τῶν χειλέων τούτων. Πιγνεται αὕτη διὰ χειρουργικοῦ μαχαιρίου, καὶ διὰ μετρίως πι- σέσεως τῆς πληγῆς παύει ἡ αἱμορραγία. Ἐνίοτε εἶνε ἀνε- πτυγμένον μόνον τὸ ἐν χεῖλος, ἀλλὰ τοῦτο ἐὰν εἶνε μικρὸν οὐδὲν ἐπιφέρει, ἐὰν μέγα φέρει πόνον καὶ μὴ ἀνοχὴν. Ἐνίοτε αἱ νόμοφοι εἰσὶν συμπεφυμέναι ἐκ γενετῆς ἢ ἐκ συμβεβηκότος καὶ τότε ὁ διαχωρισμὸς τούτων διὰ χειρουργικῆς μαχαίρας ἢ ψαλίδος φέρει θραύσειαν.

ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Περὶ τοῦ ἀνακάρδιου καὶ τοῦ ἀκαζοῦ.

Τὸ ἀνακάρδιον ἀγνωστον εἰς τοὺς ἀρχαίους Ἕλληνας περι- γράφεται, ὡς ἐφαυροθὲν ὑπὸ τῶν Ἀράβων, εἶνε καρπὸς δένδρου, (κατὰ τὸν Σεραιπίωνα) ὁμοιάζον κατὰ τὸ σχῆμα πρὸς καρδίαν πικροῦ, χρώματος ῥοδόχρου, ὅταν ᾖναι νοιπὴν, ὁμοιάζει σχεδὸν πρὸς τὸ χρῶμα τῆς καρδίας, ἐντὸς αὐτοῦ εὕρεσκεται ὑγρὸν πυ- κνόν, ὁμοιάζον πρὸς τὸ αἷμα καὶ ἐν μέσῳ ἤρχυς λευκῆς, ὁμοιάζον πρὸς μικρὸν ἀμύγδαλον.

Τὸ ἀνακάρδιον εἶνε δύο εἰδῶν. Τὸ τῆς Ἀνατολῆς καὶ τὸ τῆς Δύσεως. Τοῦτο τὸ εἶδος καλεῖται καὶ ἀκαζοῦ, ἀμφότερα ἀ- χίονται βοτανικῶς εἰς τὰ τερεβινθώδη φυτά. Τὸ ἀνακάρδιον τῆς Δύσεως ἔχει ἀντίθετον ἰδιότητα τοῦ τῆς Ἀνατολῆς. Εἶνε καυ- στικὸν καὶ δόλητηριώδες. Εἶνε παροξυόρον καὶ χορησιμεύει πρὸς ταχεῖαν ἐκδορᾶν, νῦν δὲ καὶ τότε μένει ἀχρηστον.

Φύεται εἰς τὴν Σικελίαν ἐπὶ τῶν ὄρεων, τὰ ὅποια συνε- χῶς θερμαίνει ἢ ἀπληστρικὴ θερμότης.

Τὸ τῆς Ἀκτολῆς ἀνακάρδιον εἶνε πολύτιμον, διότι εἰδικῶς τοῦτο ἐπιφέρει τὴν μνήνην καὶ τονίζει τὰς σωματικὰς δυνάμεις ἀλλὰ καὶ τοῦτο ἔδη μὲν ἀχρηστον.

ΠΕΛΑΓΙΑ ΠΡΟΪΗ ΔΕΛΤΑ ΤΩΝ ΣΤΗΘΙΚΩΝ  
ΠΥΡΡΟΒΗΡΙΑ Ε΄ΣΩΝ

- Α. κόν. κόμμοσ ἀμμων.(g. ammoniaci) δρ. II.
  - » ἐλύτρου (digit) κόκ. ΔΔΔ.
  - » πολυγᾶλου Βιργινικοῦ(polyg. Wirgin.) δρ. II.
  - » Ἰππεκακουάνης (ipocac.) κόκ. ΔII.
  - » στίμμοσ διαφωρ. (aut. diaphor.) » ΔΔΔ
  - ὄξικῆσ μορφίνης (accol. morph.) » III. Δ.
  - ἐχυλίσμ. σπαραμμωνίου (extrac stram.) » Δ
  - » σκίλλης ( » scillao) » ΔΔΔ.
  - » δωρονίκου ( » arnicac) » Δ.
- ποίησον καταπέτικα ἄρ. 6θ. Χρήσις ἀνά 2 πρωὶ νή-  
στις καὶ ἑσπέρας ἐν ὡρᾷ δείπνου.

ΠΕΛΑΓΙΑ ΠΡΟΪΗ

ΠΕΙ ΔΧΥΝΣΙΣ ΟΡΥΘΩΝ

Παχύνονται αἱ ἕρπυες ταχέως διὰ τῆς ἐξῆσ τροφῆσ. Βίς μίαν ὀκτᾶν ἀλεύρου κνύμιον ἀνάμιζον 20 δρᾶμα λειοτετριμμένου κνυμίνου καὶ πρόσθεσ ποσὸν ὕδατοσ, ἐν' ἀποτελεσθῆ μάζα σαλευρά, εἰσ τὴν ὅποιαν πρόσθεσ μικρὰν ποσότητα μέλιτοσ. Αἱ διὰ τῆσ ζύμης ταύτης τρεφόμεναι ἕρπυες παχύνονται ἐντῆσ πινδῶν ἡμερῶν.

ΠΕΡΙ ΑΜΙΑΝΤΟΥ

Ὁ ἀμιάντοσ καλεῖται καὶ ἄσβεστοσ, εἶνε εἶδοσ λίθου ἀποτελούμενοσ ἐκ νημάτων ἐπιμήκων συνυπαρχόντων ἁμοῦ ὡσ πέτρα.

Τὰ νήματα ταῦτα ἀποχωρίζονται ἀπ' ἀλλήλων εὐκόλως, εἰσὶ μαλακὰ καὶ μεταξέωδη τὴν ἀφάν, στιλπνοῦ χροῦματοσ, συνήθως λευκοῦ ὑπομέλανοσ, ἐνίοτε εἰσιν μελανοπρασίνου χροῦματοσ. Ἐβρίσκειται μεταξὺ σχισμάτων λίθων σκληρῶν ὄρειοειδῶν. Χυμικῶσ συνίσταται ὁ ἀμιάντοσ ἐκ σίλικοσ, ἄλουμηνίου, μαγνησίασ καὶ σόδασ. Τὰ νήματα ταῦτα ἔχουσι τὴν ιδιότητα τιθέμενα ἐπὶ πρῶσ νὰ πυρακτῶνται χωρὶσ ἄλλοιοθεῖσιν οὔτε νὰ καταστρέφωνται. Τοῦτοσ ἐνεκα καθορίζονται πυρακτούμενα ἐκ παντόσ ρύπου καὶ πάσοσ ἀλλοῆσ ὕλησ.

Ἐξ ἀρχαιοτάτησ ἐποχῆσ αἱ ιδιότητες αὐται τῶν νημάτων τοῦ ἀμιάντου εἰσαν γνωσται καὶ ἀνεκάθεν ἐγένετο σκόπιμοσ χρῆτισ αὐτοῦ, ἐπλυνον καὶ ἐκαθαρίζον τὰ νήματα ἀπὸ πάσοσ ξένησ ὕλησ καὶ κατασκευάζον σινδῶνασ διὰ τῶν ὁποίων περιεκάλυπτον, τὰ σῶματα ὅταν τὰ ἔκλειαν καὶ εἶχαν τὴν σποδὸν τοῦ νήματοσ καθαράν. Κατ' ἄλλησ ἐποχῆσ κατασκευάζον ἐξ ἀμιάντου χαμίδασ, χιτῶνασ, μίνοια (πεττίτασ), τραπεζομίνοια (τραπεζομάδουλα) καὶ ἄλα χρήσιμα, τὰ ὅποια ἀπ' οὗ ἐρυπαίνοντο δὲν ἐπλυνον πρὸσ καθαρισμόν, ἀλλ' ἐπυράκτουσ καὶ οὔτωσ ἐκαθαρίζοντο.

Πρὸσ τοιαῦτα τεχνικῶσ ἐργασίασ ἐλάβανον ἐπιμήκη νήματα ἀμιάντου, διότι εὐρίσκειται ἐνίοτε εἰσ μῆκοσ ἐνόσ μέτροσ καὶ πλέον, ἐπλυνον διὰ ὕδατοσ καὶ ἐκαθαρίζον ταῦτα, εἶτα ἐξαινον ἢ ἐκτένιζον διὰ (λαναρίου) καὶ καθίστων νήματα πολὺ λεπτά, μεθ' ὧν εἰργάζοντο κατὰ τὸν σκοπόν. Ἐξ ἀμνημονεύτων χρόνων οἱ Κινεζοὶ κατασκευάζον ἐξ ἀμιάντου καὶ χάρτην, τὸν ὅποιον καὶ οἱ Ἑβραῖοι κατὰ παρελθούσασ ἐποχῆσ κατασκευάζον πρὸσ βιβλία.

Ἐν ἐξ ἀμιάντου βιβλίον σῴζεται ἐν τῇ βιβλιοθήκῃ τῶν Παισίων. Πρὸσ γρηρὴν ἐπὶ χαρτίνοσ ἀμιάντου κατασκευάζον ἰδίαν μελάνην ἀντέχουσαν εἰσ τὸ πῦρ. Μεταχειρίζονται οἱ Ἑβραῖοι τοὺ ἀμιάντου ἀντὶ ἀγῆρου καὶ κανάθεωσ, ἐν περιβάλλωσι τὰ ὀμοκτά. Ἐξ ὕψισματοσ ἀμιάντου κατασκευάζουσιν ἐνδύματα, τὰ ὅποια ἐνδύονται οἱ πυρασβέστασ γίνονται ἐκ τῶν νημάτων τοῦτοσ καὶ θουαλλίδεσ διὰ τοῦσ λήγνοσ.

Ἀμιάντοσ εὐρίσκειται πολλαχοῦ ἐν Ἑλλάδι καὶ παντοῦ ἐν Ἑβρώπῃ καὶ ἀλλαχοῦ.

Τὸ πάλαι ἐχρῶντο τὸν ἀμιάντου, ὡσ ἱατρικὸν κατὰ τῆσ ψώρασ καὶ κατὰ τῶν παραλυσιῶν.

ΨΥΧΟΦΘΙΑΗ

Ἄρχε σκευοῦ, ( ἦρξ' ἴσον ἐκαστὸν σου ), Ὁ μὴ γὰρ ἄρχων ἐκαστοῦ ἀρχάτουτος κτελείται.

Καλῶστασιν τὴν θύλακτιν καὶ κἄσταν ὄραξίν σου.

Τούτῃ πύθουτῃ τῆς καρθίαςσου βασιάνισον ἐν σιέφει καὶ ἐν κρίσει.

Πάντα γὰρ ὑποστήσασσιν εἰς ἔμπερρον ἐπιμίονῃν καὶ θέλησιν μερίλων.

\*\*\*

ΘΥΜΑΡΗΗ

Σύμπεριβουλαὶ χρηστοηθείας.

Ὁφελῶκαλλῶτα, φιλόκοσμος πάντοτε πρέπει νὰ ᾖσαι, ἀλλ' ὄχι καὶ καλλῶσιν σιέφει.

Ἀπόφραγε τὴν καρττὰ καὶ πᾶν ὅ,τι πολύτιμον πρὸς κόσμον καὶ πρὸς ἀγαλιαντὸν τοῦ σώματος ἐν γένει.

Ποτὲ νὰ μὴ διακύνῃσαι ὅτι εἰς ἀναγκασιὸν βαίνεις, ἀλλ' οὔτε κἄν ὁ κόσμος πρὸς τούτῃ νὰ παρέχῃ.

Μὴ ᾄστω ἀνάη εἰς τὴν καρττὴν οὔτε καὶ εἰς τὸ σπῆθος.

Μὴ ᾄστω τὴν χειρὸνκαττῶν ἐντὸς τοῦ θυλακίου χάριν τῆς ἐπιδείξου καὶ τῆς ὑπεροχῆς σου.

Τὸ σῆμα καὶ τὴν βίαν σου ἐνώπιον τῶν ἄλλων ποτὲ μὴ καθάρῃσαι, καὶ μέλιστα ὅταν εἰσίσκασσιν ἐνώπιον τροπέξας.

Ποτὲ νὰ μὴν ἐνδύσῃσαι, ἀλλ' οὔτε νὰ στολίζῃσαι ἐνώπιον τῶν ἄλλων.

Μηδὲ νὰ φανερόνῃσαι ἐνώπιον τῶν ἄλλων μὲ νυκτικὰ ἐνδύματα.

Τὴν κόμην καὶ τὸν πύργονα πάντοτε νὰ κτερίζῃσαι.

Ἀπόφραγε, ἔσον δύνασαι, τὴν πολιτισμὸν καὶ χρῆσιν παντὸς μύρου.

Τὸ κάλυμμα τῆς καρττῆς νὰ φέρῃς πάντοτε σεμνοπρεπῶς, ὅσπερ πολὺ τὴν καρττὴν ἔως κἄν νὰ μὴ καλύπτῃ, ἀλλ' οὔτε πᾶλιν καὶ στραβὰ ἢ ἀλίγον νὰ τὸ ἔχῃσαι.

Πάντοτε ἔχε καθαρὰ ἐνδύματα καὶ σῆμα.

Κόσπερ σιγνὰ τοῦ ἀνοχῆς καὶ ἔχε τούτους καθαρὸς καὶ καθάρως τὰς χεῖρας.

\*\*\*

ΤΙΣ ΔΝΕΚΑΛΥΨΕ ΤΙΝ ἈΜΕΡΙΚΗΝ;

Εἰς τὸ βρετανικὸν Μουσεῖον ὑπάρχει βιβλίον τι ὀνόματι Zoroastri, καὶ ὁ μοναχοὶ Βουδδιστῆται ἐκ Κίνας ἐρχόμενοι προσήγγισαν εἰς τὰ Δυτικὰ παράλια τῆς Βορείου Ἀμερικῆς κατὰ τὸ ἔτος 482 μ. Χ. καὶ ὠνόμασαν τὴν νέαν ταύτην χώραν Φου-σάγγ.

Μετά τινα ἔτη, ἦτοι τὸ 464 Κινεζοὶ τὴν ὀνόματι Κοσί-Μιν μετὰ τινων συντρόφων του ἐξεκίνησαν διὰ τὴν νέαν γῆν, καὶ νομίζεται ὅτι ἀπεβιβάσθησαν εἰς τὰ δυτικὰ παράλια τοῦ Μεξικίου.

Ἡ ἐκθεσις τοῦ πλοῦ τοῦ Κοσί-Μιν καταχωρίσθη εἰς τὰ χρονικὰ τοῦ Σινικοῦ Κράτους.

Περὶ τὸ 727 ἱεραπόστολοι Ἰρλανδοὶ ἀνεκάλυψαν τὴν νῆσον Ἰσλανδίαν καὶ ἱδρυσαν ἀποικίας ἐκεῖ, αἵτινες κατόρθωσαν νὰ διατηρηθοῦν ἐπὶ 100 σχεδὸν ἔτη, ὕστερον ὅμως ἐγκατελείφθησαν.

Τὸ 860 μ. Χ. ἡ Ἰσλανδία ἀνεκαλύφθη ἐκ νέου ὑπὸ τῶν Σκανδιναυῶν, αἵτινες τὴν ὠνόμασαν Ἰσλανδίαν (ἦτοι γῆν τοῦ πάγου). Δεκατέσσαρα δὲ ἔτη μετὰ ταῦτα ἰδρύθη ἡ νῦν πρωτεύουσα Ρεϊκιαβίκ.

Ὀλίγον πέραν τῆς Ἰσλανδίας πρὸς δυσμὰς κείται ἡ Γροιλαν, δια διὰ καὶ δὲν ἐβράδυνε νὰ ἀνακαλυφθῇ καὶ αὕτη. Τοῦτο ἐγένετο τὸ 876 μ. Χ. ὑπὸ τινος Σκανδιναυοῦ ὀνοματι Γούνιφρον, ὁμοῦς ὅμως τὸ 983 ἰδρύθη ἐκεῖ ἀποικία μόνιμος.

Τὸ 995 Βιζήρι ἀποπελεύσας ἐκ Νορβηγίας, ὅπως εὖρη τὸν πατέρα του ἐν Γροιλανδίᾳ, παρεσύρθη ὑπὸ ἐναντίων ἀνέμων καὶ προσήγγισεν εἰς τὰ παράλια τῆς Νέας Σικωτίας, Νέας Γῆς καὶ Λαβράδωρ ἐκεῖθεν δὲ παραπλέον ἀνῆλθε μέχρι Γροιλανδίας. Αὐτὸς ἦτον ὁ πρῶτος Εὐρωπαῖος, ὅστις εἶδε τὴν Ἀμερικὴν. Ὅταν δὲ ἐπέστρεψε εἰς Νορβηγίαν, ὅλοι τον ἐπέπληξαν διότι δὲν ἐξῆλθε νὰ ἐξετάσῃ τὰ νέα παράλια. Ἄπειρ ἀνδρες, τῆχιστα δὲ καταρτίσθη πλοῖον ὑποὺς ἐκπλαύτη πρὸς τὸν σκοπὸν τούτον, καὶ ὑπὸ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ βασιλοπαιδὸς Ἀλφ τοῦ Εὐτυχοῦς, ἀνεχώρησε διὰ Ἰσλανδίας καὶ Γροιλανδίας εἰς τὴν νέαν ἡπειρον. Ἀπεβιβάσθησαν οἱ Νορρηγοὶ οὗτοι πρῶτον πλησίον τῆς νῦν Βοστώνης καὶ, ἐπὶ περιπέλειον πρὸς νότον παραπλέοντες, ἱδρυσαν καὶ μόνιμον σταθμὸν. ὠνόμασαν δὲ τὴν χώραν Βι ν λ ἂ ν τ ἦτοι χώραν ἀμπέλων καὶ ἐπανήλθον εἰς Γροιλανδίαν μὲ φορτίου σταφυλῶν καὶ ξυλείας. Τὸ 998 ὁ Οσεῖος τοῦ Ἀλφ κατέπλευσεν εἰς τὴν Βιγλάντ ταύτην, διασχίσασεν ἐκεῖ καὶ περιεργάσθη τὸν κόλπον τῆς Νέας Γῆρας, εὖρην, καθὼς εἶπεν, ἐν ξέλινον παράπηγμα, ἀλλὰ δὲν εἶδεν σῦδαμου ἀνθρώπων.

Τὸ ἐπόμενον ἔτος περίπλευσε τὰ βορειότερα παράλια τῆς Ἀμερικής καὶ ἐφώνευσεν ἐκεῖνὸ Ἰσκιμὺ (ἐνταῖνος). Ἀλλὰ συγχρόνως ἐν τινὶ ἀψιμαχίᾳ ἐφρονέθη καὶ ὁ ἴδιος καὶ ἐτάφη οὐχὶ μακρὴν τῆς νῦν Βοστώνης. Τὸ 1002 καὶ ἄλλα ἐμοῖς ἀποστολὴ ἐπεσκέφθη τὰ παράλια τῆς Βορείου Ἀμερικής, ἀλλ' ἄνευ μεγάλων ἀποτελεσμάτων. Τὸ 1007 κατέπλευσεν αὐτόθι στόλος ἐκ τριῶν μεγάλων πλοίων ὑπὸ τὸν Νορβηγὸν Θώρφν μὲ 140 ἀποίκους ἐξ Ἰσλανδίας· ἀλλ' ἀφοῦ ἐπὶ δύο ἔτη περιεργάσθησαν διάφορα μέρη ἐπανήλθον ἀπρακτοὶ εἰς Γροιλανδίαν. Κατ' αὐτὴ τὸ διάστημα ἐγενήθη τὸ πρῶτον Εὐρωπαϊὸν παιδίον ἐν τῷ Νέῳ Κόσμῳ, ἐοῦς τοῦ Θώρφν, πρόγονος δὲ τοῦ διαστήμου γλύπτου Θωρβάλαδεν τῆς ἐποχῆς μας. Ἐπίσης τὸ 1011 ἄλλη ἀποστολὴ Νορβηγῶν εἰς ἐκεῖνα τὰ μέρη ἐπανήλθεν ἀπρακτος, ἀφοῦ σχεδὸν ἐξηφανίσθησαν ἀλλήλοσφάζομενοι οἱ ἄποικοι. Ἄυτα εἶνε ἡ τελευταία ἐμφάνις τῶν Σκανδιναυῶν εἰς τὴν Ἀμερικήν.

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΑ

**Ἄμφορες** καὶ κατ' ἀρχαίον τύπον ἀμφισαεῖς, ἦν ἀγγεῖον μέγα, ὃ εἰδῆθη τὸ ἄνωμα τοῦτο διὰ τὸ ἔχειν δύο λαβὰς (ὅσα) ὅθεν καὶ δίωτος **στάμνος** καὶ **καθίσκος**. Οἱ ἀμφορεῖς ἦσαν ποικίλοι κατὰ τὸ σχῆμα καὶ τὸ μέγεθος· καθόλου δὲ ἦσαν μικρὰ καὶ στενὰ καὶ μικρόλαβρα ἀγγεῖα ἔχοντα ἐκατέρωθεν τοῦ λαμποῦ λαβίς· ἡ δὲ βάσις αὐτῶν ὅσα ἄξια ἐνεπέγγοτο εἰς τὸ ἔδαφος.

Οἱ ἀμφορεῖς κατασκευάζοντο ἐκ πηλοῦ· ἀλλ' ὁ Ὀμηρὸς μνημονεύει καὶ λιθίνων καὶ χρυσῶν ἀμφορέων· οἱ Αἰγύπτιοι εἶχον τοιοῦτους χαλκοστούτους. Εἰς τῆς ἐν Παλμύρα ἐνεργηθείας· ἀνοσκαφῆς ἀνευρέθησαν καὶ ὕδατοι. Ἐνετυποῦτο ἐπ' αὐτῶν ἐπίσημα τὸ ἄνωμα τοῦ τεχνίτου, παρ' οὗ κατασκευάζοντο. Ἐν τῇ συλλογῇ αὐτῇ ἐν Κωνσταντινουπόλει Αὐτοκρατορικοῦ Ὀθωμ. Μουσείου διαβλέπονται πέντε τοιοῦτοι, οἵτινες εὑρέθησαν ἐν ταῖς ἀνοσκαφαῖς τῆς Σιδώνος, ταῖς ἐνεργηθείαις ὑπὸ τοῦ Σουλτάνου.

Οἱ ἀμφορεῖς, καθά φησιν ὁ Ὀμηρὸς (Π. ψ. 170) ἐχρησίζετο ἀλλήλως· εἰς φυλακὴν διαφόρων πραγμάτων ἀπαιτούντων ἐπιμελὴ τήρησιν, ὡς οἴνου, ἐλαίου, μέλιτος, σταφυλῶν, ἐλαίων καὶ ἄλλων καρπῶν, ἐπίσης τεταριγευμένων κρεῶν (Ξενοφ. Ἀναβ. Β. 1, 24) ἐπιτηρέων χυμοῦ καὶ μαλύδου (Ἡροδ. Γ. 96).

**Τρόπος τοῦ καθίστασθαι τοὺς τοίχους τῆς οἰκίας συμπαγεῖς καὶ στερεοῦς.**

Ἡ ἐνασις τιτάνου ἐσθεσμένης μετὰ ἄμμου ποταμίας καὶ ὄχι θαλασσίας ἦτο γνωστὴ ἐξ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς. Ἡ ἔσο πλευρὰ, τῶν κυκλοπεῖων τοίχων εἶνε ἐκτισμένη ἐξ ἄμμου καὶ τιτάνου, ἧτις ἐκαλεῖτο **κονία**, νῦν δὲ **ἀμιμοκονία** ἢ ἐνασις ἄμμου μετὰ ἀσθέτου, ὡς εἰσιν ἐστρωμέναι αἱ ἀρχαῖαι διέχμεναί. Ἐπὶ μεταγενεστέραις ἐποχῆς ἡ ἀμιμοκονία ἦτο ἐν χρήσει πρὸς προσκόλλησιν πλακῶν μαρμαρίνων ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοίχων. Ἄγνωστον εἶνε τί προσέθετον ἐν τῷ ὕδατι πρὸς κατασκευὴν τῆς ἀμιμοκονίας, ἧτις ἀπέτελει μάζαν συμπαγῆ καὶ ἀπεξηραμένην καὶ ἀντέχουσαν εἰς τὸ ὕδωρ. Ἐπὶ Ρωμαίων ἦτο ἐν χρήσει ἡ τοιαύτη ἀμιμοκονία καὶ τὸ ἐσωτερικὸν δὲ τῶν κυκλοπεῖων τοίχων, οἰκιῶν ἔχει ἀμιμοκονίαν. Τοιαῦται οἰκίαι ἐσώζοντο ἐν τῷ χωρίῳ Χρυσοβίντζι τοῦ δήμου Φαλλάνθου πέραν τῆς Τριπόλεως, ἐνθα σῴζεται μία τοιαύτη οἰκία διότι εἰς τῶν κατοίκων διετήρησε σῶαν, κατωκίησας ἐν αὐτῇ, τὰς ἄλλας, κατ' ὀλίγον κατέστρεψαν οἱ κάτοικοι Χρυσοβίντζιου. Κατὰ δὲ τὸν μεσαιῶνα κατασκευάζετο ἡ ἀμιμοκονία ἐξ ὕδατος ἔχοντος ἐν διαλύσει κροκοῦς καὶ λεύκωμα ὠῶν.

Ἡδὴ ἡ ἀμιμοκονία γίνεται δι' ἀπλοῦ ὕδατος πηγῆου ἢ φρεατίου, ἀλλ' οὐδέποτε καθίσταται, ὅταν ξηρανθῇ συμπαγῆς. Ἐβεβαιώθη ὁμως ἐπιστημονικῶς, ὅτι ἐὰν κατασκευασθῇ δι' ὕδατος ἐνθα ἔβρασε κριθή, ἢ ἐὰν ἐν τῷ ὕδατι διαλυθῇ κοκκὸν ζαχαροῦ, ἢ ἀμιμοκονία καθίσταται συμπαγῆς μετὰ τῶν λίθων καὶ ὁ τοίχος καθίσταται στερεὸς καὶ ἀντέχων.

αἰετῆ

**Ἐνδύματα ἐκ φελλῶν.**

Γίνονται νήματα ἐκ φελλοῦ, μεθ' ὧν κατασκευάζονται ὑφάσματα καὶ ἀποτελοῦνται ἐνδύματα, ὡς τὰ κοινὰ, εἰσι ταῦτα προτιμητέα διὰ τοὺς θαλασσοπλουύντας καὶ σωστικὰ ἐν καιρῷ ναυαγίου διότι τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου διὰ τούτων ἐπιπλέει.

αἰετῆ



### ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Ἐάν τὸ πρὸς πόσιν ὕδωρ ἐκπηγάξῃ ἐξ ἐλώδους τόπου εἶνε ἄν. Ουγιεινόν.

Ἐάν τὸ ὕδωρ ποταμοῦ ἐκπηγάξῃ ἐξ ἐλωσίου λιμνῶν, πρὶν γὰρ ἐλώδη μιάσματα πινόμενον καὶ ἐπιφέρει διαλείποντας πυρετούς, δυσπεψίαν κλπ.

Τὸ ὕδωρ φιλίνεται ἂν ἔχῃ τιτανώδη καὶ ἄλλα γαιώδη μόρια, ἂν μείνῃ ἐπὶ ἡμέρας ἐν ὑάλινῃ φιάλῃ· διότι ἐπὶ τῶν παλαιῶν προσκολλῶνται τὰ ξένα μόρια. Ἐάν παρακείνεται εἰς θέσιν ἐλώδη εἶνε πρὸς πόσιν ἀκατάλληλον καὶ πρὸς τὴν ὑγίαν. Ἐάν ἐκπηγάξῃ ἐκ πετρῶν ἢ βράχων συνήθως εἶναι καλόν πρὸς πόσιν. Τὰ ὄσπρια ἐν τούτῳ εὐκόλως βράζουσιν, ἐνθ' εἰς ἄλλο δυσχερῶς ἔχουσι.

### ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΝΟΣΩΝ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Ἀπὸ πολλῶν ἡδὴ ἐτῶν πεποιθήμεθα ὅτι διὰ τῆς κάτωθι διεικνουμένης μεθόδου πᾶν φυτὸν καὶ πᾶν δένδρον νοσοῦν δύναται εὐμόνον ὑγιᾶς διατηρηθῆναι, ἀλλὰ καὶ θεραπευθῆναι νοσοῦν, καὶ εὐθάλεις κατασταθῆναι, καὶ καρπὸν ὑγιᾶ καὶ προθύμως ὀρμηάζοντα παρασχεῖν.

Ἀνά πᾶσαν ὁκτῶν κοπίμου ὕδατος· πρόσθετος ἐν δραστικῶν νιτρικοῦ ὀξέος (ἀσημονέρου), ξελιάκωσον ἄλιγον εἰς τὴν ρίζαν τὸ φυτὸν, καὶ πότισον δι' ἀρκετοῦ ποσῶ τοιοῦτου ὕδατος. Ἐπίθετος ἐπὶ τοῦ λάκκου στρώμα παχὺ ἐνός ἢ δύο δακτύλων πάχους κόνωτος ἠθρᾶκιν κωνίων ἐκ ξύλου. Μετὰ 4 ἢ 7 ἡμέρας κατὰ τὴν ἀνάγκην πότισον τὸ τὸ φυτὸν διὰ ἁμοίου ὕδατος, καὶ ἐπανάλαθε τοῦτο κατὰ τὴν ἀνάγκην ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν.

(1) λόγος τοῦ ἀποτελέσματος ἐξηγεῖται ἐπιστημονικῶς. Πάντα τὰ φυτὰ τρέφονται καὶ ζωογονοῦνται κυρίως διὰ τοῦ ἔξυγόνου, τοῦ ἀζώτου καὶ τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Ἐκ τῶν βηθαισῶν ὑλῶν γίνονται παραγῆ εἰς τὸ φυτὸν καὶ τῶν τριῶν τούτων ἀερίων· διότι τὸ νιτρικὸν ὀξὺ ἀποτελούμενον ἐξ ἀζώτου καὶ ἔξυγόνου, ἔχει τὴν ἰδιότητα ν' ἀποσυντίθεται εὐκολώτερον παντός ἄλλου ὀξέος, καὶ νὰ παρέχῃ ἐλευθέριον ἄζωτον καὶ ἔξυγόνον· καὶ τὸ μὲν ἀζώτον ἀπορροφούμενον παρὰ τῶν ριζῶν τοῦ φυτοῦ ζωογονεῖ τοῦτο, τὸ δὲ ἔξυγόνον συντηγνόν καὶ ἀνθρακικὸν λαμβανόντος ἐνοῦται μετὰ τοῦτο καὶ ἐπιτελεῖ ἀνθρακικὸν ὀξὺ, τὸ ὅποσον παρέχει τὴν κυριότητα τρεφῆν τοῦ φυτοῦ. Πάντως τούτων τὸ νιτρικὸν ὀξὺ καὶ ὁ ἀνθρακικὸς αἶθρ' ἀντιστασιμὰ, φανεροῦσι τὰ τὴν νόσον ἀποτελοῦντα μικροζωοῦντα παράσιτα ἐπὶ τῶν ριζῶν, καὶ οὕτω καταστρέφεται ἡ ἀρχικὴ αἰτία τῆς νόσου.

Τὴν μεθόδον ταύτην προτρέπομεν τοῖς ἀσχολουμένοις εἰς τὰ  
περὶ φυτῶν δοκιμάσαι, (Ἐκκολοῦσαι)