

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΛΛΑΔΙ ΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΥΡΡΑ

Ἐκδόσι συνδρομῆ φρ. 5. Διὰ τὸ ἐξωτερικὸν 5,50. Μετὰ τοῦ Παραφοίτου  
ΕΤΟΣ Γ' — Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἀπριλοῦ 1888. — Ἀριθ. 9.

### Α'. ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΙΕΙΑ

#### περὶ τῆς ζωϊκῆς θερμότητος (Συνέχεια προηγ.)

Ἡ ζωϊκὴ θερμότης αὔξεται κατὰ ποσὸν (βαθμὸν) ὅταν ἐπιβλῆ φλόγωσις ἐβεβαιώθη πειραματικῶς π. χ. ὅταν ὀργανὸν τι, πνευμῶν, ἢ πλευρικὸς σάκκος φλογισθῆ, ἢ ἐπὶ τῆς χύμα τοῦτου θερμότης αὔξεται, καὶ τὸ ὑπερκείμενον δέρμα κατὰ τι ἐρυθροῦται· διὰ δὲ τοῦ θερμομέτρου γινώσκεται ὅτι αὐξάνεται ἡ ζωϊκὴ θερμότης 1 1/2<sup>ο</sup> μέχρι 2<sup>ο</sup>. Εἰς τὸν φλογιστικὸν πυρετὸν καὶ ἰδίως εἰς τὸν τυφοειδῆ ἢ κεντρικὴν θερμότης πλεονάζει καὶ ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἥτις φανερῶνται, εἰς ὑπὸ τὴν μασχάλην (μᾶλλον) τεθεῖ θερμομέτρον· ἐν ἄρα ῥίγους ἐπὶ τῶν ἀκρων ἐλαττοῦται· ὡς καὶ ἐπὶ δέρματος κλπ.

Ἐπιμένως αὐξομένης τῆς βαθμιαίας ποσότητος τῆς ζωϊκῆς θερμότητος καταναλισκεται πλεον. ποσὸν ὀξυγόνου, ἐξ οὗ παράγεται πλεον. ἀνθρακικὸν ὀξείον.

Ἐν γένει εἰς τοὺς φλογιστικὸς πυρετοὺς, τοὺς ἐξ ὀργανικῆς φλογώσεως, καὶ εἰς τοὺς μασματικὸς πυρετοὺς, πάντοτε αὐξάνεται ἡ ζωϊκὴ θερμότης.

Υπάρχουσι και φάρμακα, τὰ ὅποια λαμβανόμενα ἐσωτερικῶς ἐλαττοῦσιν ἐπαισθητικῶς τὴν ζωϊκὴν θερμότητα τοῦ σώματος ἐστὶν ἐξαιρετικῶς ἢ ἀντιπυρίνη, ἥτις καταβιβάζει τὸν βαθμὸν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος κατὰ δύο καὶ πλέον βαθμοὺς διὰ τῆς καὶ χρήσεως ταύτης γίνεται παρὰ τινῶν κατὰ τοῦ πυρετοῦ.

Πικτὸς τῆς ἀντιπυρίνης ἐπιφέρουσι δροσερότητα ἰδιόμορφοι καὶ τὰδε. Ὁ θριδάξ (μαρούλι), ἡ νάρδος (βαλεριάνα), ὁ κακάο, οἱ σίκυοι (ἀγγούρια), ὁ πέπιον (πέππονι), ὁ μηλοπέπιον (καρπούζι) ταῦτα καὶ τοὺς ἰδρώτας μετριάζουσι καὶ διουρητικὰ εἶσι.

Αὐξοῦσι κατὰ πληθὺν τὴν ζωϊκὴν θερμότητα τὰδε: τὸ ὕπνιον (ἀφίονι), τὸ πέπερι, τὰ χαμαίμηλα, τὰ θερμὰ ποτὰ, τὰ οἶνα πνεύματα κλπ. διὰ τοῦτο ἐν ὥρᾳ ψύχους κατὰ παράδοσον συσθίζουσι παρ' ἡμῶν, ἵνα περισσοτέρα θερμότης εἰσαχθῆι εἰς τὸ σῶμα, καὶ τρώγῃσι θερμὰ φαγητὰ τραχανά, τριφτάδας, γλυκίτας μετὰ προσθήκης οἴνου, ἢ ποτὰ φασκομηλέας μετὰ σαμίου ἢ βρακῆς, κλπ. Αὐξεται προσέτι ἡ ζωϊκὴ θερμότης διὰ σωμαστικῆς, φωναστικῆς, τροφῶν γλυκῶν, ποτῶν οἴνοπνευματοῦχων, ἀρωματικῶν, κλπ. Ἔτι δὲ ἡ θερμότης τοῦ καρποῦ τῆς χειρὸς ἐπαυξάνει τὴν θερμότητα τοῦ σώματος. Τοῦτο ἔνεκεν, ἐὰν ὁ καρπὸς περιβάλληται ἐν χειμῶνι διὰ μαλλίνου μαλακοῦ ἐν εἰδεί ψελλίου, διαθερμαίνονται αἱ χεῖρες καὶ ὁ καρπὸς φαίνεται ὅτι ὁ καρπὸς τῆς χειρὸς κατὰ πολλὰ ἐπιφέρει εἰς ὅλον τὸ σῶμα ἰδίως ἐπὶ τοῦ θώρακος καὶ τοῦ λαιμοῦ διὰ τὸ ἐὰν ἀρόδρα περισφυγθῆ τοῖς δακτύλοις, ἢ ταινία, καταπαύει ὁ λυγμὸς καὶ ὁ σπασμωδικὸς βῆξ. Ἐὰν περιβληθῆ κομβολογίᾳ ἢ ἠλέκτρον μετριάξει τοὺς ὑπερισμούς τῶν γυναικῶν. Ἐὰν περιβληθῆ ψυχρῶ ὀθονίῳ, οἱ τοῦ σφυγμοῦ παλμοὶ ἐντονώτεροι καθίστανται· ἐὰν δὲ θερμῶ χαλαρότεροι. Ἐθλόγως οὖν αἱ γυναῖκες ἐν ἀτονίᾳ νοσοῦντος τιθέασιν τ' ἀντιψύχρα καλοῦμενα ἐπὶ τῶν ἔσω τοῦ καρποῦ, ἐνθα μετρουῦνται οἱ σφυγμοί. Τὴν φλόγωσιν τῶν ἀμυγδαλῶν τοῦ λαιμοῦ κοινῶς ἀνακουφίζουσι ταῖς ἐντριβαῖς τῆς ἀντίχειρι ἐπὶ καὶ ὑπὲρ τῶν καρπῶν θερμῶ ἐλαίῳ προσλιπαρούσας, ἐνθα τότε συναντῶνται θρόμβοι τινες, βεβαίως γαγγλίων συμπαθητικῶν νεύρου, ἐξογκωμένου ἐκ τῆς καθήσεως κατὰ συμπάθειαν, οἵτινες θεωροῦνται σύμπτωμα τῆς ἀμυγδαλιτίδος, καὶ οἵτινες τοιαύταις ἐντριβαῖς διαλύονται. Ξειομένης δὲ ἐλαφρῶς διὰ τοῦ δακτύλου τῆς ὑπὸ τῶν καρπῶν χώρας, καταπαύει ἢ βῆξ. Ἐπιθεμένου σκοροῦ ἐπὶ τοῦ καρποῦ τῆς χειρὸς, καταπαύει ἢ ὀδονταλγία, καὶ μάλιστα ρευματικῆ οὔσα. Ἀλλὰ καὶ συναπισμῶν τοῦ θερμῶ ἐπὶ τοῦ καίλου τῆς παλάμης καταπαύει ἢ ὀδονταλγία.

Αἱ χεῖρες τοῦ ἀνδρὸς εἰσι φύσει θερμότεραι τῶν τῆς γυναίκης, ἐξ οὗ καὶ τὸ κοινὸν λόγιον

Ἐκ τῆς τῶν ἀνδρῶν τῶν θερμῶν, ἢ τῆν κρῶν τῆν γυναικῶν.

Ὅποτον μέρος τοῦ σώματος αἰσθάνεται τις θερμότερον ἢ ψυχρότερον τοῦ ἄλλου, ἐκεῖ ὑπάρχει νόσος (Ἰππ. ἀρ. Δ') π' Ὅπου ἐν τοῦ σώματος θερμῶν ἢ ψυχρῶν, ἐνταῦθα ἢ νόσος.

Ἡ ζωϊκὴ θερμότης διαμένει τελευταία ἐν τῷ σώματι ἐν ὥρᾳ θανάτου, ἀφ' οὗ καταπαύσασιν ἔλαι αἱ ἄλλαι ὀργανικαὶ δυνάμεις τῆς ζωῆς.

### Β'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΑΣΤΩ.

#### Περὶ τῆς διὰ τῆς αἰώρας σωμαστικῆς υγιεινῆς

Ἡ αἰώρα (κούνια) διεγείρει τὰ νεοαρρωσθέντα μέρη τοῦ σώματος ὅταν κατέχονται ἐκ νωθρότητος, κατευαίνει τὰς νευρικὰς παραχῆς, καὶ ἐπιφέρει ἡσυχον ὕπνον. Ἐνισχύει τὰ νεῦρα, τονίζει τοὺς μῦς καὶ παρέχει εὐκίνησιαν· διαθερμαίνει τὸ σῶμα καὶ ἐνισχύει τὴν διάνοιαν. Ἐὐ παλαι ἡ αἰώρα ἐγένετο κατὰ διαφόρους τρόπους· ἐπὶ κλίνης ὡς γίνεται παρ' ἡμῶν εἰς τὰ βρέφη διὰ τοῦ λίκνου (μπεστικίου), διὰ φορείου, ἐπὶ λέμβου, ἢ ὅποια πλεῖ διὰ οὐρείου ἀνέμου, ἢ διὰ κωπῶν (ἐρεσσαμένη).

Ἡ ἐπὶ κλίνης κίνησις εἶνε ὠφέλιμος εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας, εἰς τοὺς ἔχοντας νωθρὸν τὸ σῶμα, εἰς τοὺς ἔχοντας ἀϋπνίαν, καὶ εἰς τοὺς νοσοῦντας χρονίως.

Ἡ τοιαύτη σωμαστικὴ γίνεται τὸ ἑσπέρας πρὶ τῆς δύσεως τοῦ Ἠλίου καὶ τὴν πρωΐαν μετὰ τὴν ἀνατολὴν αὐτοῦ. Πρέπει νὰ διαρκῆ ἐπὶ ἐν τέταρτον ὥρας μέχρι ἡμισείας καὶ μιᾶς ὥρας κατὰ τὰ σώματα.

#### Περὶ τῆς διὰ τῆς κρικηλασίας σωμαστικῆς.

Οἱ ἀρχαῖοι εἶχον ὡς ὠφέλιμώτατον γυμνάσιον τὴν κρικηλασίαν, τὴν ὅποιαν καὶ οἱ Εὐρωπαῖοι νῦν ἔχουσι.

Ἡ κρικηλασία ἐγένετο διὰ κρῖκου ἔχοντος διάμετρον τὸ ἀκρότατον τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ ποδῶν μέχρι μαστῶν. Ὁ κρῖκος ἀπιτέλειτο ἐκ ξύλου. Ἦλαυνον τοῦτον κτυποῦντες διὰ ἐλατήρος σιδήρου, ἔχοντος λαβὴν ξυλίνην. Κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ ἐλαύνηται βραδέως καὶ καθ' ὅσον τὸ σῶμα θερμαίνεται κατὰ τὸ σῶμα ν' αὐξάνη ἢ ταχύτης καὶ ἢ διασκεδάσις. Πρὸς τὸ τέ-

λος πρέπει να γίνηται βραδύτερον, ὅπως κατ' ἀρχὰς ἤρξαι.  
Πρέπει να γίνηται πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ πρὸ τοῦ λουτροῦ.  
Οὕτω πρέπει να γίνωνται καὶ πάντα τὰ γυμνάσια.

### Περὶ κολυμβήματος ὑγιεινῶς.

Τὸ κολυμβήμα εἶνε σωμασκήα ἰδίως φύσεως, καὶ ὅλως διαφορῶν φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων. Ὅταν τὸ σῶμα κινήται ἐν ὕδατι δὲν ἰδρώνει, ἐν ᾧ ἐν ξηρᾷ ἰδρώνει· ἐν τῷ ἑλληνικῷ κλιματι πρέπει να γίνηται μόνον κατὰ τὸ θέρος. Ὀφείλει ὀλίγον, τοὺς πλείστους μᾶλλον βλάπτει καὶ μάλιστα τοὺς μικρὰς ηλικίας καὶ τοὺς γέροντας· ἰδίως τὸ ἐν θαλάσῃ κολυμβήμα ἀφελει τοὺς ἔχοντας χαλαρὰς τὰς σάρκας. Βλάπτει τοὺς ὑποκειμένους εἰς ἐγκεφαλικάς συμφορήσεις.

Τὸ κολυμβήμα παρ' ἡμῖν γιγνόμενον εἰς γλυκὰ ὕδατα οὐ μόνον δὲν ὠφελεῖ, ἀλλὰ καὶ διαλείποντα πυρετὸν παράγει ἐν γένει εἶνε μᾶλλον χαλαρωτικὸν ἢ τονικόν.

Βλαβερώτατον εἶνε ἐὰν γίνηται ἐν ὕδατι χλιαρῷ πηγῆς αὐτοφυοῦς ἱαματικῆς.

Οἱ ἀρχαῖοι πρὸ τοῦ κολυμβήματος, ἐὰν τὸ σῶμα δὲν ἦτο θερμὸν, ἐποίουν ἐντρίφεις ἢ μέτριον περίπατον ἵνα μετρίως θερμυθῇ τὸ σῶμα, καὶ ἤλοιπον δι' ἐλαίου καὶ ἀμέσως ἐξ ἀπότης ἐβρίπτοντο εἰς τὴν θαλάσσαν ἵνα διὰ μιᾶς ἦλον τὸ σῶμα ἐμβραχῆ.

Πρὸ τῆς πράξεως ταύτης τὸ σῶμα δὲν πρέπει να ἦτε ἰδρωμένον.

Οἱ ταξιδεύοντες ἐν θαλάσῃ γίνονται λάπαροι τὸ σῶμα, καὶ ἀποκτῶσι μείζονα ὄρεξιν· εἰς τὸ τρώγειν (γίνονται βριτικώτεροι).

## Γ'. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΟΝΙΚΑ

### Περὶ τοῦ ἀναστήματος τοῦ ἀνθρώπου (συνέχεια προηγ.)

Ἐνῶστε γίνονται ἀνθρώποι ἔχοντες μέγα ἀνάστημα· οἱ τοιοῦτοι καλοῦνται γίγαντες.

Δορυφόρος τις τοῦ Δουκὸς Φρειδερίκου εἰς Ἀνόβερ εἶχεν ἀνάστημα μέτρων 2,20. Ὁ σκελετὸς τούτου διατηρεῖται εἰς τὸ μουσεῖον τοῦ Μαρβούργου. Ἐἰς Βριστόλ τῆς Ἰρλανδίας ἀπῆρξεν Ὀβριαν τις καλούμενος ἔχων ἀνάστημα ὡσαύτως μ. 2,20. Πολ-

λοὶ ἄλλοι ἀναφέρονται μέτρων δύο καὶ ἐπέκεινα. Καὶ γυνὴ τις εἰς Βυρτεμβέργην εἶχεν ὕψος ὑπὲρ τὰ δύο μέτρα.

Ὁ ὕψηλότερος γίγας λέγουσιν ὅτι ὑπῆρξεν εἰς Νίγρος ἔχων ἀνάστημα μ. 2,50. Καὶ πρὸ τινων ἐτῶν Ἴλλην τις εἶχε μέτρων 2,25.

Γίνονται καὶ ἀνθρώποι μικρότατοι τὸ σῶμα οἵτινες καλοῦνται **Νάνοι**. Οἱ μικρότεροι τούτων εἶχον ἀνάστημα μέχρι ἡμισέως μέτρου καὶ ὀλίγον τι περιπλέον. Ὁ νάνος Βέβε, ὅστις ἔζη εἰς τὴν αὐλὴν τοῦ Στανισλάου, βασιλέως τῆς Πολωνίας, ἦτο τόσο μικρόσωμος, ὥστε τὸν ἔθεσαν ἐντὸς πλακοῦντος, καὶ τὸ ἐπέθεσαν ἐπὶ τῆς τραπέζης, ἐν ὧρα συμποσίου· ἐξῆλθεν αἴφνης τοῦ πλακοῦντος μετὰ στολῆς ἱππότη. Ἀναφέρεται ὅτι Πολωνός τις εὐγενὴς νάνος, ἔχων ἀνάστημα ὑπὲρ τὸ ἡμισυ μέτρον, ἔζησεν 84 ἔτη, ἦτο συγγραφεὺς, καὶ εἶχε καὶ ἀδελφὸν καὶ ἀδελφὴν ἐπίσης νάνους.

Ἐπαρτηρήθη ὅτι οἱ μὲν γίγαντες ἔχουσι βραδέως ἀναπτυσσομένην καὶ μικρὰν τὴν παραγωγικὴν δύναμιν, ἔχουσι δὲ καὶ σῶμα ἰσχνόν, καὶ κεφαλὴν μικράν.

Οἱ δὲ νάνοι συγῆθως ἔχουσι δυσανάλογα τὰ μέλη· ἔχουσι κεφαλὴν μεγάλην καὶ τ' ἄκρα πολὺ μικρά. Ὑπῆρξεν ὅμως τινὲς ἔχοντες μεγάλην ἀναλογίαν ὡς ἦτο ὁ Βέβε.

Ἐπάρχουσιν ἀνθρώποι ἔχοντες ἐξαιρετικὸν ὄγκον σώματος. Ὁ Αἰλιανὸς ἀναφέρει ὅτι τὸ πάλαι ὑπῆρξεν ὁ υἱὸς τοῦ τυράννου Κλεάρχου ἐν Ἡρακλείῳ τῆς Ἰταλίας τόσο μέγας καὶ παχύς, ὥστε ὁμοιάζεν ὡς κίβωτος ἢ πυργίσκος καὶ κατείχετο ὑπὸ ἀδραγίας. Καὶ κατὰ τὴν σύγχρονον ταύτην ἐποχὴν συνεχῶς αἱ ἐφημερίδες περιγράφουσι τοιοῦτα ἐξαιρέσια ὄντα, ζυγίζοντα βάρους περὶ τὰς 200 ὀκάδας· τοιοῦτοι ὑπερσάρκιοι εὐρίσκονται εἰς τὰ ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ κλίματα ἰδίως ἐν Ἀγγλίᾳ.

Ἄγγλος τερατώδης. — Καφεπίλης τις ζῶν ἐν Δούβρη ζυγίζει 200 ὀκ. Ὀνομάζεται **Θωμὰς Λόγγλεϋ**, ἐγεννήθη δὲ τῷ 1848 ἐν τῇ πόλει ἔνθα καὶ κατοικεῖ. Ἐννοεῖται ὅτι πλείστοι ἐργολάβοι θεατρῶν ἐποίησαν αὐτῷ ἰκανὰς παραστάσεις. Πῆς Ἀμερικανὸς προσῆνεγεν αὐτῷ 50 χιλιάδας φράγκων, ἐλπίζων οὕτω να τὸν πείσῃ ὅπως τὸν συνοδεύσῃ. Ὁ κ. Λόγγλεϋ λίαν εὐγενῶς ἀπέρριψε τὴν προσφορὰν ταύτην, προτιμήσας ὅπως ἀφισπώθῃ τῇ γυναικὶ καὶ τοῖς τέκνοις αὐτοῦ ὡν τὸ τελευταῖον εἶχε τὸ ἑβδομὸν ἔτος.

Ἐπάρχουσι καὶ πολὺ λεπτοὶ τὸ σῶμα.

Ὁ Αἰλιανὸς ἀναφέρει ὅτι ὑπῆρξεν ἀνθρώπος **Κῶος**, καλοῦ-

μενος Φιλήτας, ὅστις ἦτο λεπτότατος τὸ σῶμα τοσοῦτον, ὥστε ἐκ παραμικρᾶς αἰτίας ἐπιπτεν. Ἴνα μὴ πίπτῃ ἔθετο ὑπὸ τὰ πέλματα τῶν ὑποδημάτων αὐτοῦ μάλυθρον ἵνα μὴ ἀνατρέπεται ἐκ πνέοντος ἀνέμου· τοῦτο ὅμως εἶνε ἀμφίβολον· διότι ἀδύνατος ἐπὶ τοσοῦτον ὢν, πῶς ἠδύνατο κινεῖν τοὺς πόδας, ἔχοντας τοσοῦτον βῆρος;

Παλλοὺς ἄλλους λεπτοφυεῖς ἀναφέρει ἡ ἱστορία ἐν οἷς εἰσι Σαυορίων, Μέλιτος, Κινησίαις, Πανάρετος, Ἰππῶναξ, Φιλιππίδας, ἐοὺς διὰ τοὺς καθισταμένους πολὺ ἰσχυροὺς ἐλέγετο ἡ παροιμία «ποφιλιππιδώθησι». Ὁ Ἀρχίστρατος ὁ μάλιστα ἦτο τόσο ἰσχυρὸς ὥστε ζυγισθεὶς κατὰ Αἰλιανὸν εὐρέθῃ ἔχων βῆρος ὀβολοῦ. Τοῦτο εἶνε ὑπερβολή, διότι οὔτε στρουθίον ἔχει τόσο μικρὸν βῆρος. Πάντες οἱ ῥηθέντες ἰσχυροφυεῖς εἰσι ποιηταί.

### Δ'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣΙ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

#### Διδασκαλία τῆς Θεραπείας τῶν ἐξανθήματων.

Ἰνωστόν ἐστίν, ὡς ἐν προηγουμένοις ἐλέχθη, ὅτι τὰ ἐξανθήματα προέρχονται ἐκ τῆς ὑπάρξεως μικροζωδαρίων καμμένων ἐπὶ τῆς πληγῆς τοῦ ἐξανθήματος.

Τὰ μικροζωδάρια ταῦτα εὐρίσκονται ἐντὸς τοῦ κυκλοφοροῦντος αἵματος καὶ παράγονται εἴτε ἐκ βρώσεως τροφῶν βεβλαμμένων ἐξ εἶδους τινὸς ζυμώσεως, ὡς εἰσι τὰ ἀλίπαστα, οἱ τάρχη, αἱ μαῦραι ἐλαταὶ κλπ. Πᾶσα δὲ τοιαύτη ζύμωσις γίγνεται ἐκ τῆς παραγωγῆς μικροζωδαρίων, ἐν τῷ αἵματι ἐκ τοιούτων ὕλων καὶ ἐξ ἠθικοῦ πάθους, στενοχωρίας, θυμοῦ, λύπης κλπ., ὅτε οἱ τοῦ αἵματος χυμοὶ ὑφίστανται ἀλλοίωσιν, ἐξ ἧς παράγονται μικροζωδάρια.

Πάντων τῶν ἐν τῇ διοργανισμῷ ζωδαρίων ἡ φύσις ἐργάζεται πρὸς ἀποβολήν· διότι εἰσὶν ἐχθρὰ καὶ καταστρεπτικὰ τῆς ζωῆς. Ἐξωθεῖ λοιπὸν ταῦτα πρὸς ἀποβολήν ἐκ τοῦ διοργανισμοῦ διὰ τῶν ὁδῶν τῆς ἀποβολῆς, ὧν ἡ μείζων ἐστίν ἡ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος. Ἡ φύσις λοιπὸν ἐξωθεῖ ταῦτα πρὸς τὴν ἐπιφανείαν τοῦ δέρματος, καὶ ἐὰν ᾖσι πάμπολλα, μέρος τούτων δὲν ἐκπέμπεται καὶ ἐπιμένει ὑπὸ τὴν ἐπιδερμίδα. Ταῦτα ἐκεῖ πολλαπλασιάζονται· διότι λίαν γόνιμά εἰσι, τρώγουσι τὴν περὶ αὐτὰ σάρκα, ἐξ οὗ γίγνεται ὁ κριμαῖος, καὶ ἀποτελοῦσι τὸ ἄλκος, ἐὰν ἡ καταστροφή ἦ μεγάλη· ἐὰν ἦ μικρὰ, γίγνεται τὸ ἐρύθημα. Τὶ λοιπὸν ποιητέον πρὸς θεραπείαν;

Ἡ λογικὴ κελεύει ὅτι πρέπει νὰ καταστροφῇ ἡ ἐρχικὴ αἰτία τῆς παραγωγῆς, καὶ συνόμα καὶ τὸ ἀποτέλεσμα, ὅπερ ἐστὶ τὸ ἐξανθήμα.

Ἀπόφυγε λοιπὸν τὴν βρώσιν ταριχευτῶν τροφῶν καὶ τῶν δυσπέπων, διότι καὶ ἡ δυσπεψία παράγει κακοχυρίαν. Συνάμα λάμβανε ἐσωτερικῶς ὕλας ἱατρικὰς, αἱ ὁποῖαι ἐκ πείρας πολλῶν αἰῶνων ἐβεβαιώθη ὅτι ἔχουσιν εἰδικὴν δύναμιν πρὸς καταστροφήν καὶ ἐνίσχυσιν τῆς ἐξωθήσεως τῶν τοιούτων μικροζωδαρίων. Τοιαῦταί εἰσι τὸ θεῖον, τὸ διαφορικὸν στίμμι. Ἰὰ ἐκχυλίματα σαρσαπαρίλλης, σασσαφράσου, κασσίας, γλυκυπίκρου, κυρίας φύλλων καὶ ἄλλα.

Τὴν κάτωθι συνταγὴν πρὸς ἐσωτερικὴν χρῆσιν εὐρομεν συντελεστικὴν.

Λάβε διαφορικῶ στίμμειος	κακ.	30
ἐκχυλίματος σαρσαπαρίλλης	»	30
» κασσίας	»	30
» σασσαφράσου	»	30
» γλυκυπίκρου	»	10
» γουαϊάκου	»	30

Μ. ποιήσον καταπότια 30.

Λάμβανε ἀνὰ δύο πρῶτῃ νήστῃς καὶ ἐσπέρας ἐν ὥρᾳ ὕπνου.

Πρὸς καταστροφήν τῶν ἐπὶ τῆς πληγῆς τοῦ ἐξανθήματος μικροζωδαρίων εἰσι πολλοὶ ὕλαι αἱ κυριώτεραι τούτων εἰσι τὸ θεῖον, τὸ καλόμελι, ἡ πταρνική, ῥητίναι τινεῖς, ἰωδοῦχα, ἀλοιφαὶ κλπ.

Ἄλλη συνταγὴ.

Ἐνωσον ἀνὰ 30 κόκκους ἀνθους θείου, καὶ ἐκχυλίματος πταρνικῆς, καὶ ὀπίου κόκκους 10. μετὰ ἀλοιφῆς σπέρματος κήτους δραμ. 4 καὶ ἐπάλοιφε τὸ ἐξανθήμα δύο ἢ τρις τὴν ἡμέραν. Ἀντὶ τοῦ θείου χρῶ ἐνίστε τὸ καλόμελι.

Ἄλλη ὕγρα.

Λάβε βάμματος πταρνικῆς	δρ.	10
θεϊκοῦ χαλκοῦ	κόκ.	5
διάλυσον κ. τ.		

Ἐμβρῆχε τὰ ἄλλα δις ἢ τρις τῆς ἡμέρας διὰ χρωατῆρος (κινέλου).

Τὸ θῖον, ὁ χαλκός, ὁ στίραξ, ἡ τερεβινθίνη κλπ. εἰσὶν ἐπιβηθητικά. Τὸ θῖον χρησιμεύει πρὸς ταχύτεραν θεραπείαν τοῦ κνισμοῦ. Εἰσι δὲ καὶ πολλοὶ ἄλλοι ὕλαι θεραπεύουσαι τὰ ἐξανθήματα διαφόροις τρόποις· ἀλλ' ἡμεῖς διδάσκομεν τὰ προχειρότερα.

Τὸ ἄνθος τοῦ θείου θεραπεύει καὶ τὴν ἀσθματικήν.

Κατὰ πειραμαμένον Ἄγγλον ἰατρὸν τὸ ἄνθος τοῦ θείου θεραπεύει τὴν τρομερὰν ταύτην νόσον ἐμφυσώμενον ἐντὸς τοῦ φρυγγαίου, ἢ γαργαριζόμενον μετὰ ὕδατος, ἢ λαμβανόμενον ὑπὸ πόσιν μετὰ σοκολάτας καὶ γλυκερίνης λαμβανόμενον κατὰ ὄραν ἀνὰ μίαν κωταλίαν (πειρατέον).

Αἱ ἐμφυσησεις τοῦ ἄνθους τοῦ θείου μετὰ ἰσοῦ ποσῶν κινεως πεφυγγμένου καφῆ ἐδοκιμάσθησαν πρὸ ἐτῶν πρὸ ἡμῶν καὶ ἐπέτυχον.

## Ε'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ

### Περὶ Στυπτηρίας.

Ἡ στυπτηρία εἶνε τὸ μᾶλλον στυπτικὸν ἰατρικὸν καὶ τὸ μᾶλλον χρήσιμον ἐν τῇ θεραπευτικῇ. Ἐἶνε δᾶμα ὀρυκτὸν, συνστάμενον χυμικῶς ἐκ θειικοῦ οξέος, στυπτηρικῆς καὶ ποτάσης ἤτοι θειικῆ στυπτηρικῆς καὶ πότασσα, ἀλλὰ διβασικόν.

Τῆς στυπτηρίας χρήσις θεραπευτικῆς γίνεται καὶ ἰσχυροτέρως καὶ ἐξωτερικῶς.

Ἐσωτερικῶς ὑπὸ μεγάλην δόσιν ἐπιφέρει μέγαν ἐρεθισμὸν, καὶ οὐ ἐπέρχονται δευρὰ ἀποτελέσματα. Ἀντιθέτως τούτου ἔστιν ἡ δυσανθρακική σύδα διαλελυμένη ἐν ὕδατι. Ὑπὸ δόσιν 1 καὶ μέχρις 60 διαλελυμένη ὕδατι δίδεται πρὸς ἐπίσχεσιν τῶν χρονίων ὑπερακρίσεως τῆς βλενομεμβράνης, κατὰ τῆς χρονίως καὶ ἀτάκτου διάρροιας, κατὰ τῶν κώλικων πόνων, τῶν προεργασμένων ἐκ τοῦ μολύβδου κλπ.

Δίδεται κατὰ τῆς αιμορραγίας καὶ ἰδίως τῆς μήτρας ὑπὸ δόσιν ἐνὸς δραμίου μετὰ ὕδατος δρ. 40 καὶ σεραπίου δρ. 4 λαμβανόμενον κατὰ ὄραν ἀνὰ μίαν κωταλίαν μεγάλην. Ἐάν ὡς καὶ ποιοὶ προστίθενται καὶ 10 σταγίματα λαουδάων.

Ἄσυμβίβαστα φάρμακα μετὰ τῆς στυπτηρίας εἰσὶ τὰ ἀλάλια τὰ πλεῖστα τῶν μεταλλικῶν ἀλάτων, τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτώματα, κλπ. μικρὸν ποσὸν εἰς γάλα προστεθέντος στυπτηρίας ἀποχωρίζει τὸν τυρόν.

Ἐξωτερικῶς ὑπὸ κόνιν, ἐπιτιθεμένην ἐπὶ αιμορροῦντος πέους ἰσότησι (σταματᾷ) τὴν αιμορραγίαν. δύναται καὶ ἐπιτελεθῆναι καὶ ὑπὸ διάλυσιν πυκνήν.

Ἐπιτιθεμένη ὑπὸ κόνιν ἐπὶ ἀφθῶν τοῦ στόματος θεραπεύει. Ὄθω καταστρέφει τὰ σαρκώματα τῶν πληγῶν καὶ τὰ ἐξογκώματα τοῦ δέρματος.

Μετὰ ἰσοῦ μέρους κίνεως ζακχάρου ἐπιτιθεμένη ἐπὶ τοῦ πτερυγοῦ τοῦ ὀφθαλμοῦ κατ' ἐκάστην ὑπὸ μικρὸν ποσὸν καταστρέφει τοῦτο.

Ὀφελεῖ ἐν διαλύσει κατὰ τῆς ὑπορροίας, καὶ τῆς ῥινορροίας.

Ὑπὸ γαργάραν ὀφελεῖ κατὰ τοῦ ἀμυγδαλίτου, ἰδίως κατὰ τὴν ἐναρξίν αὐτοῦ. Γίγνεται ἡ γαργάρα ὑπὸ δόσιν 1 δραμ. στυπτηρίας μετὰ 50 δραμ. ὕδατος κριθῆς ἢ φασκομηλέας καὶ κωταλίας μέλιτος.

Πάντοτε πρὸς θεραπευτικὴν χρῆσιν ἡ στυπτηρία πρέπει νὰ ἦνε κεκαυμένη. Διαλύεται ἐν τῷ θερμῷ ὕδατι σχεδὸν κατὰ ἴσα μέρη.

Ἡ χρῆσις τῆς στυπτηρίας εἶνε μεγίστη εἰς τὰς τέχνας. Εἰς τὴν βαφικὴν συντελεῖ πρὸς στερέωσιν τῶν χρωμάτων. Εἶνε σημαντικὸν ἀντισηπτικόν, καὶ χρήσιμος πρὸς διατήρησιν τῶν ταριχευμένων ἰχθύων, οὗς καλοῦσι *Μπακαλιάνους*. καθίστησι δὲ τὰς σάρκας τραχυτέρας· διὰ τοῦτο ὁ τῆς ἄλατος μπακαλάος εἶνε προτιμώτερος τοῦ τῆς στύψεως.

### Περὶ Ξηρῶν σύκων (ισχύδων).

Τὸ πάλαι εἰς ὅλα τὰ ἀρχαῖα καὶ μᾶλλον πεπολιτισμένα ἔθνη τὰ ξηρὰ σῦκα εἶχον μεγάλην ὑπόληψιν. Ἐθεωροῦντο ὡς τὸ προτιμώτερον καὶ εὐαρεστότερον ἐπιδότησιον τῆς τροφῆς. Ἡ Ἄβιζαήλ, σύζυγος τοῦ Δαβὶδ ἔνα πρᾶδον αὐτόν, ὄντα ὑργισμένον, προσέφερεν ὡς σημαντικὸν δῶρον καὶ δυσεύρετον 200 ὀρθοῦς σύκων καὶ 500 σάκκους σταφίδος. — Οἱ Πέρσαι ὡσαύτως ὑπερβάλλοντως ἠγάπων τὰ σῦκα. Ὁ δὲ Ἑβραῖος, ἱστοροῦσι, φάγων ἄττικα σῦκα, ἅπερ ἦσαν ἐξαιρετά, ἐκίνησε τὸν κατὰ τῆς Ἑλλάδος πόλεμον ἔνα ἔχρη πᾶντοτε σῦκα· διότι οἱ Ἀθηναῖοι διὰ νόμου ἀπηγόρευον αὐστηρῶς τὴν ἐκ τῆς Ἀττικῆς ἐξαγωγήν τῶν σύκων. Ἡ δὲ δευροτέρα κατήγορα ἦτον ἡ καταγγελία τῆς λάθρα ἐξαγωγῆς σύκων. Ἐκτοτε ἡ λέξις συκεφάντης, ἥτις κατ' ἀρχὰς ἐσήμαινε πολίτην καταφανῆ ποιοῦντα εἰς τὴν ἐξουσίαν τὴν ἐξαγωγήν λάθραως σύκων, ἔλαθε κακὴν σημασίαν· διότι τινες καθόλου πρὸς ἐκδικήσιν ψευδῶς ἐμήνυσον ἄλλους ἀθώους ὡς ἐξαγόντας λάθρα σῦκα, καὶ τινες ὑπέστησαν ποινὴν ἄδικον.

Παρ' Ἑλλήσι τὰ σῦκα καὶ μάλιστα τῆς Ἀττικῆς ἔθεω-

ρύντο ως ὁ πολυτιμώτατος καρπὸς οὐ μόνον πρὸς τερπνὴν βρώσιν, ἀλλὰ καὶ ὡς θρεπτικὰ καὶ ζειδιωρὰ. Ὁ φιλόσοφος Ζήνων ἐ-  
τρωγε μεγάλην ποσότητα σύκων· διὰ τὴν ἐθεώρει ταῦτα καὶ ὡς  
δυναμικὰ ὑπὲρ πᾶσαν ἄλλην τροφήν νὰ διατηρῶσιν εὐτράφειαν  
καὶ εὐεξίαν. — Ἐλεγον τότε περὶ τῆς ἐπιζητήσεως σύκων παρ'  
Ἕλλησιν ἔτι, ἐὰν παρετίθεντο σύκα ἐν τριβλίῳ καὶ ἐν ἄλλῳ  
χρυσῶν, ἤθελον προτιμῆσαι τὴν βρώσιν τῶν σύκων καὶ περιφρονή-  
σαι τὸν χρυσόν.

Καὶ οἱ Ῥωμαῖοι τοιαύτην ὑπόληψιν εἶχον εἰς τὰ σύκα. Ἐξ  
αὐτοκράτωρ αὐτῶν κοιλιόδουλος Ἀλθίνος καλούμενος ἔτρωγε  
ἐν τῇ τραπέζῃ κατ' ἐκάστην ἑορτὴν σύκα, ἄπερ παρετίθεντο ἐπὶ  
χρυσῶν παροψιδίων. Πάντα κατεβρόχθιζεν ὁ ἥρως οὗτος τῶν  
σύκων.

Οἱ ἀθληταὶ ἐν Ῥώμῃ ἔτρωγον σύκα πολλὰ πρὸς τροφήν.  
Ὁ Κάτων ἔδιδε πρὸς τροφήν τῶν δούλων αὐτοῦ σύκα, ὅταν  
ταῦτα ἦσαν ἀφθονὰ ἀντὶ ἀρτίου.

Ὁ Ἱπποκράτης λέγει ὅτι τὰ πρῶτα τῶν σύκων δὲν εἶνε κα-  
λά, ἀλλὰ τὰ τελευταῖα ὀριμάζοντα.

Ἐθεώρουν οἱ ἀρχαῖοι ἐν γένει τὰ σύκα (τὰς ἰσχυράς) πολὺ  
ὠφέλιμα ὡς παράγοντα εἰς τὸ σῶμα καλοῦς χυμοῦ καὶ ἀπὸ  
καλὸν χωνεύουσι καλῶς καὶ εὐκολύνουσι τὴν πέψιν, τρωγόμενα  
τελευταῖα ἐν τραπέζῃ. Ἐὰν ὅμως ὡσεὶ πολὺ σκληρὰ καθίσταν-  
ται δύσπεπτα, κακὸν χυμὸν, καὶ παράγουσιν εἰς τὸ σῶμα πολλὰς  
φθεῖρας.

Ἐὰν τὰ σύκα τρώγονται μετὰ καρῶν ἢ μετὰ ἀμυγδαλῶν  
καθίστανται ἔτι μᾶλλον ὠφελιμώτερα καὶ θρεπτικώτερα.

Ἐἰς τὰ μικρὰ παιδία τὰ σύκα εἰσὶν ἔτι μᾶλλον θρεπτικὰ.  
Διὰ τοῦτο ἀνέκαθεν διατηρεῖται παρὰ τῷ κατ' ἐπιπέδον τῶν  
μητέρων πρὸς περιποίησιν τῶν νηπίων ἐκφράζον ὡς πολυτιμὸν  
ἄφρον τὰ σύκα μετὰ καρῶν, ἔχον οὕτω·

• Στράτα κουμπάρα, τ' ἀγιοργίου τὴν πόρτα,  
• Σόκα καὶ καρδιά, μία κομμάτα πίττα.

Ἐκ τοῦ λόγου τούτου ὑπανοεῖται ἔξωθεν τὸ ῥῆμα ἔχει  
οὕτως·

• Ὑπάγομεν στράτα εἰς τὴν κουμπάραν, ἣτις κατοικεῖ εἰς τ'  
ἀγίου Γεωργίου τὴν πόρταν, ἕνα σοὶ δώσῃ σύκα καὶ καρδιά,  
καὶ μίαν κομμάταν πίτταν. (Καὶ ἄλλα περὶ σύκων ἔρα Συγκλ.  
ὀγιαινὴν σελ. 200).

Τὰ σύκα φρυγόμενα (καθουρτιζόμενα) μετὰ τοῦ καφέ καθι-

στάσει τοῦτον θρεπτικώτερον καὶ πολὺ ὠφέλιμον πρὸς τροφήν  
τῶν παιδίων. (Ὅρα προηγ. φύλλον).

## ΑΝΑΛΕΚΤΑ

Ἐξάμετος καὶ πρόχειρος βαφὴ χρυσαίζοντος χρώμα-  
τος πρὸς βαφήν μετάξης καὶ μαλλίων.

Λάβε ξηρῶν κελιφάνων κρομμύων, (δηλαδὴ τὰς ξηρὰς καὶ ὑ-  
περβροῦς φλούδας τῶν κρομμύων), βράσον μετὰ ἰκανοῦ ποσοῦ ὕ-  
δατος ἐπὶ ἐν τέταρτον ὥρας καὶ στραγγίσον. Ἐν τῇ ὑγρῇ τούτῳ  
ἐν ᾗ εἰσέτι εἶνε θερμὸν ἐμβαψον τὸ μάλλινον ἢ μεταξωτὸν ὑφα-  
σμα καὶ μετ' ὀλίγον ἀφαίρεσον, στίψον, καὶ στέγνωσον.

Τὰ πρὸς βαφήν ὑφάσματα πρέπει προηγουμένως νὰ ἐμβα-  
φῶσιν ἐντὸς διαλύσεως στυπτηρίας (στύψης) ἐν ὕδατι, νὰ στι-  
φῶσι, νὰ στεγνώσωσι καὶ ἔπειτα νὰ ἐμβαφῶσιν εἰς τὴν βαφήν.

Ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ τῶν κελιφάνων τοῦ κρομμύου τὸ  
χρῶμα γίγνεται βαθύτερον ἢ ἀνοικτότερον.

### Εὐκόλος κατασκευὴ τοῦ σφραγιστικοῦ κηροῦ.

Λάβε Τερεβινθίνης βρασμένης (κολοφωνίας)	μέρη 5
Κομμ. λάκας χρώματος ξανθοῦ	» 5
Τερεβινθίνης τῆς Βενετίας	• 1
Κιννάβρου (θειούχου ὑδραργύρου ἐρυθροῦ)	• 2

Τῆξον τὴν τερεβινθίνην ἐν πηλίνῳ βερνικομένῳ ἀγγεῖῳ δι'  
ἐλαφροῦ πυρός, εἶτα πρόσθεε τὴν λάκαν καὶ ἀνακίνει μέχρις ἐντε-  
λοῦς συμμίξεως· μετὰ ταῦτα πρόσθεε καὶ τὴν Ἐτερεβινθίνην τῆς  
Βενετίας, καὶ ἀνακίνει μέχρις οὐ πάντα καλῶς ἐνωθῶσι· τούτων  
οὕτως ἔχόντων, πρόσθεε κατ' ὀλίγον τὸ κιννάβαρι καὶ ἀπό-  
σφον τὸ ἀγγος ἐκτὸς τοῦ πυρός καὶ ἀνακίνει ἕνα γίνῃ ταχύτερα  
ἢ ἕνωσις αὐτοῦ· εἶτα σχηματίσον ράβδους καὶ χρᾶ.

### Συστατικὰ τοῦ ἀμιάντου.

Ὁ ἀμιάντος χυμικῶς συνίσταται	
ἐκ μαγνησίας	κατὰ τὸ 1 3
• σίλικος	2 3

- οξειδίου σιδήρου 1|20
- πυράσσης και σάδας 1|9
- αργίλου 1|50
- εκ διαφόρων οργανικών υλών 1|9

Περίεργα πειράματα πρὸς ἀπόδειξιν τοῦ ἀφλέκτου τῶν διὰ στρώματος ἀμιάντου περιεκαλυμμένων ἀντικειμένων γίνονται ἐσχάτως ἐν Παρισίοις, ἐν τῇ πεδίῳ τοῦ Ἄρεως. Ἀνηγόρευται ἐγγὺς ἀλλήλων δύο οἰκίσκοι ἐκ ξύλου ἐλάτης πάχους 10—12 χιλιοσπομέτρων, ἐξ ὧν ὁ εἰς μὲν εἶχε περιεκαλυφθῆ ἕσωθεν καὶ ἔξωθεν διὰ στρώματος ἀμιάντου, ὁ ἕτερος δὲ ἦτο ἐντελὴς ξύλινος οἰκίσκος, δι' ἀμιάντου κεκαλυμμένος, τὸ μεταξύ δὲ τῶν πλευρῶν αὐτῶν κενὰ ἐπληρώθησαν σχιζῶν, εἰς ἃ ἐτέθη πυρ. Μετ' ὀλίγας στιγμὰς ἡ πυρκαϊὰ κατέστη σφοδρότατη, ἐντὺς δ' ἡμισείας ὥρας ὁ ἀπροϋλάκτος οἰκίσκος ἀπετεφρώθη δολοχρῆσι. Οἱ προπεφυλάγμενοι οἰκίσκοι ἔμειναν ἀλύμαντοι ἐντελῶς.

Οἱ ἀμιάντοι εἶναι ὕλη γνωστὴ ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων. Οἱ Ῥωμαῖοι μετεχειρίζοντο αὐτὸν ὅπως περιτολίσσῃ τὰς κροῦς τῶν, ἵνα κατὰ τὴν καύσιν τῶν σωμάτων ἡ τέφρα αὐτῶν μὴ ἀναμιγνύηται μετὰ τῆς τῶν ξύλων. Ἡ χρῆσις δὲ αὐτοῦ καὶ ἐν τοῖς νεωτέροις χρόνοις δὲν εἶναι περιορισμένη, διότι ἐν Ἀνδίνῳ π. χ. ὀλόκληρα μνημεῖα εἰσι περιεκαλυμμένα ὑπ' αὐτοῦ, καὶ αἱ ἀσφαλιστικαὶ ἐταιρίαι λαμβάνουσι τὰ ἡμίση ἀσφάλισμα, ὅταν ὑπάρχει τὸ προφυλακτικὸν τοῦτο μέτρον. Εὐχρῆς ἔργον δὲ ἦτο νὰ καθίστατο μᾶλλον πάγκοινον, ἀφοῦ ἡ λυσιτέλεια αὐτοῦ καὶ ἄλλοτε καὶ ἐκ τῶν ἐν Παρισίοις τελευταίων πειραμάτων ἀπεδείχθη ἀριδήλωσ.

(Ἀλήθεια λεμισοῦ Κύπρου).

**Ἐλῶσσαι λαλοῦμεναὶ κατὰ πληθυσμὸν.**

Ἡ Κινεζικὴ ὁμιλεῖται ὑπὸ	400	ἐκατομ.
Ἡ Ἰνδικὴ καὶ ἡ Ἀγγλικὴ	ὑπὸ 100	ἐκατομ.
Ἡ Ῥωσικὴ	ὑπὸ 70	"
Ἡ Γερμανικὴ	" 57	"
Ἡ Ἰσπανικὴ	" 47	"
Ἡ Γαλλικὴ	" 66	"
Ἡ Ἰταλικὴ	" 30	"
Ἡ δὲ Ἑλληνικὴ	" 6	"

**Ἐντομοβόρα ζῶν.**

Υπάρχουσι ζῶα τινα, τῶν ὁποίων ὁ προσρισμὸς εἶναι πρὸς καταστροφὴν ἄλλων ἐντόμων ζῶων ἐπιβλαβῶν εἰς τὰ συμφέροντα τοῦ ἀνθρώπου· δυστυχῶς ὁμοῦς ἀγνοῶν αὐτοὺς τὴν ὀφείλειαν αὐτῶν, τὰ καταδιώκει, καὶ τὰ καταστρέφει, καὶ οὕτω αὐξάνει τὰς ζημίας του τὰς ἐκ τῶν ἐπιβλαβῶν. Τὰ ἐπωφελεῖ ταῦτα ζῶα εἰς τὴν ἐντομοβόρα, ἐν οἷς ἐμπεριλαμβάνονται ὁ φρούνος (ἢ καλοῦνται ἐντομοβόρα, ἐν οἷς ἐμπεριλαμβάνονται ὁ φρούνος (ξεροδάτραχος), ὁ ἀκανθόχοιρος, ἡ σαλαμάνδρα (γουατέρα), ἡ μυγαλὴ (εἶδος μύας), ἡ γλαυξ, ἡ νυκτερίς, κλπ. τὰ ζῶα ταῦτα τρῶσιν τὰς μύας, τὰς νύμφας, (σκόληξ ἐντόμου μὴ ἀνεπτυγμένου), τοὺς σκόληκας, τὰς κάρπας, τοὺς λείμακας, (γυμνός σκλιαχος) κλπ. Ἐν Ἀγγλίᾳ ὄχι μόνον δὲν φονεύουσι τὰ ἐντομοβόρα ζῶα, ἀλλὰ καὶ προσπαθοῦσι νὰ τὰ πολυπλασιάσωσιν. Οἱ ἐκεῖ κηπουροὶ πρὸς καθαρισμὸν ἐκ τῶν ἐπιβλαβῶν ἐντόμων, ἀγοράζουσι τοὺς φρούνους (ξεροδάτραχος) ἕως ὅσῳ δραχ. τοὺς δώδεκα.

Τὰ ἐλαττώματα τῶν ἀνθρώπων παρίστανται συμβολικῶς διὰ τῶν ζῶων. Τὸν θυμὸν παρασταίνουσι ὑπὸ γυναῖκα καθεζομένη ἐπὶ κέρου, καὶ ἐπὶ τῆς χειρὸς φέρουσαν ἀλέκτορα, τέκνα τοῦ θυμοῦ εἰσὶν ἡ κραυγὴ, ἡ φιλονεικία, ἡ ἀγανάκτησις, ἡ βλασφημία, ἡ ἔβρις καὶ ἡ παραγῆ τῆς διανοίας.

**Ἐργὸν τοῦ λαοῦ περὶ σώματος κατὰ τὴν ἑλλάδα  
γυναϊκῶς, βουίς, ὄνου καὶ χοίρου.**

Γυναῖκα πισοκάπουλον καὶ χοῖρον μακρομύτην, σελάτο βοδ' ἀγόραζε καὶ γαῖδαρον καμπούρην.  
Πάντα τὰ προσόντα ἐκάστη τούτων εἰσὶν εὐστοχα.  
Ἡ πισοκάπουλος γυνὴ εἶνε ἡ παρὰ τῶν ἀρχαίων καλουμένη καλλίγλουτος. Εἰς τὴν Ἀφροδίτην ἀπέδιδόν τοὺς ὠραιστέρους γλουτοὺς καὶ ἐκ τούτου ἐκαλεῖτο καλλίγλουτος ἢ καλλίπυγος Ἀφροδίτη, τιμωμένη ἐν Κορίνθῳ καὶ ἐν Συρακούσαις σφόδρα.  
Ὁ μακρομύτης χοῖρος τρέφεται καλλίτερον· διότι διὰ τῆς μακρῆς βίβης σκάπτει εὐκολώτερον τὴν γῆν καὶ ἐβρίσκει τὰ πρὸς τροφήν ὁ χοῖρος τρέφεται καλῶς διὰ τῶν ριζῶν τῶν φυτῶν.

Τὸ σαλάτιο βρώδις εἶνε τὸ ἔχον κοιλίην τὴν βόχην· διότι αὐτὴ τέχει μάλλον εἰς τὸν κόπον τοῦ σύρειν τὸ ἄροτρον.  
Ὁ δὲ καιμπούρης γάββαρος ἄταν ἔχη τὴν βόχην κερτὴν ἀντέχει εἰς τὸ φορτίον περισσότερον.

### Περὶ λιτότητος.

Ἡ λιτότης ἀποφεύγει τὴν ἐπίδειξιν ὕλικου πλοῦτου, καὶ ἐπιζητεῖ πᾶν ὅ,τι ζωογονεῖ τὸ τε σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα· ἀπορρίπτει τὴν ἐπαύξεισιν τῶν ἀναγκῶν, καὶ διὰ μετρίου ὕλικου ἐκπληροῦ τερπνῶς πολλὰς ἀνάγκας· ἀγαπᾷ οὐχὶ τὸ ὕλικόν πολύτιμον· ἀλλὰ τὸ ὠραῖον, τὸ κομψόν, τὴν εὐπρέπειαν, καὶ τὴν ἐν γένει φιλοκαλίαν. Ἡ τοιαύτη λιτότης ζωογονεῖ τὰ ἔργα τῆς τέχνης, καὶ πᾶν προερχόμενον ἐκ τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως, καὶ ἀποκαθίστησι τὸν ἀνθρώπον εὐγενῆ, καὶ ἄλλως καθομοίωμα τοῦ Πλάστου,

Ἡ λιτότης ἀπεχθάνεται τὴν ὕλικὴν πολυτέλειαν, ἀποδίδεται ὅμως τὴν πνευματικὴν, προτιμᾷ ἐνδύματα καθαρὰ, πεποιημένα μετὰ κομψότητος καὶ χάριτος, οὐχὶ δὲ φέροντα καὶ ὕλην περιττὴν, βαρῦτιμον, οἷά εἰσι τὰ χρυσοῦφανα, πολυτελῆ, καὶ βαρῦτιμα κλπ. Ἀγαπᾷ τὰ ὠραῖα σκεύη, καὶ ἐπιπλα οἰκίας, προϊόντα καλῆς τέχνης οὐχὶ ὅμως καὶ ἐπιδεικνύοντα ποσὴν χρυσοῦ, ἀργύρου, καὶ πολυτίμων λίθων. Τράπεζαν ἔχει κλυδωνῶν, κομψῶς διατεθειμένην, καὶ μετὰ χάριτος ὑψηροτέρην φαγητὰ ὅμως ἀπλά, καλῶς καὶ καθαρῶς πεποιημένα. Ὁ ἔμψυ δῖαιταν λιτὴν ἔχει πάντοτε συνδαιτημένον τὴν καλὴν ὄρεξιν, ἣτις καθιστᾷ ἡδύτατα τὰ φαγητὰ καὶ ποτὰ, καὶ εἶνε ὁ φύλαξ τῆς υγείας, διότι τρώγει καὶ πίνει ὅσον ἀπαιτεῖ ἡ ὄρεξις. Ἐν ᾧ ἡ ποικιλὴ τράπεζα παραβιάζει τὴν ὄρεξιν καὶ ἐπιβάλλει ἐναντίον τῆς βουλήσεως βρώσιν καὶ πόσιν, καὶ οὕτως ἐξαργυρώνει αὐτήν, καὶ ἐπιφέρει πάντοτε ὁμοτραπέζον τὴν ἀνορέξιαν, ἐξ ἧς ἐπέρχονται δυσπεψαίαι καὶ ταραχαὶ κατὰ τῆς πολιτικῆς υγείας.

Διὰ τῆς λιτότητος διατηροῦνται ἀκμαῖαι δλαὶ αἱ κισθήσεις τοῦ σώματος, καὶ πᾶσα δύναμις τοῦ πνεύματος. Ἐν δὲ τῇ οἰκίᾳ ἐνθα ἐπικρατεῖ ἡ λιτότης θάλλει ἡ υγεία· αἱ νόσοι εἰσὶ σπάνιαι καὶ βραχεῖαι, καὶ μακροβιότης προστίθεται· ἡ παραγωγὴ τέκνων γίνεται ὠραία καὶ εὐγενῆς, τὸ πᾶν ἔχει καλῶς συν

τούτοις ἐνοικεῖ τὸ αἰσθημα ἄγνόν καὶ θαλερόν τῆς ἐλευθερίας καὶ ἀνεξαρτησίας· διότι ἡ πολυτέλεια αὐξάνει καὶ πολλαπλασιάζει τὰς ἀνάγκας· αἱ δὲ πολλαὶ ἀνάγκαι ὑποδουλόνοσαι τὸ φρόνημα· διόπερ τὴν λιτότητα ἀποστρέφονται πάντες οἱ τύραννοι, καὶ οἱ ἐπίθουλοι τῆς εὐημερίας τῶν λαῶν. Διὰ τοῦτο παρεισάγουσι καὶ ἐνθαῤῥύνουσι τὴν πολυτέλειαν εἰς τὸ ἐνδύεσθαι τὰς διασκεδάσεις, τὰ θέατρα, καὶ πᾶν ὅ,τι ἄγει πρὸς ὕλικὴν τέρψιν, καὶ πρὸς ἐπαύξεισιν τῶν βιωτικῶν ἀναγκῶν, ἵνα ἕκαστος ἔχων πολλὰς ὕλικὰς ἀνάγκας πιέζηται καὶ ἀπασχολῆται πρὸς εὐρεσιν δι' οἰουδήποτε τρόπου, τιμίου ἢ ἀτίμου ἵνα ἐξοικονομῇ τὰς ἀνάγκας του, ἀφ' οὗ συνάμα ἐκ τῆς πολυτελείας καθίσταται τρυφηλός, καὶ ἀποβάλλει πᾶν εὐγενές καὶ ἀνδροπρεπές αἰσθημα.

Πάντες οἱ καλῶς μελετήσαντες τὴν φύσιν, οἱ σπουδαῖοι καὶ φιλόσοφοι διήγαγον βίον λιτόν· διόπερ καὶ ὕγιεις ἦσαν καὶ μακρόβιοι κατεστάθησαν. Ὁ Σωκράτης ἐνεδύετο πάντοτε μετὰ εὐπρεπείας, εἶχε φιλοκαλῶς τὴν μικρὴν οἰκίαν του, καὶ τράπεζαν ἀπλὴν μὲν, ἀλλὰ μετὰ χάριτος, διάγων οὕτω βίον κβασιμον καὶ σώφρονα, διετηρήθη ὕγιης ἐν καιρῷ τοῦ ὀλεθρίου ἐκείνου λοιμοῦ ἐν Ἀθήναις. Οἱ Βραχυμανες τῶν Ἰνδιῶν, οἱ μάγοι τῶν Περσῶν κλπ. ὑπῆρξαν μακρόβιοι ἐνεκα τῆς λιτῆς διαίτης.

Καὶ ἔθνη ὀλόκληρα, ὅσα διήγαγον δῖαιταν λιτὴν, ὑπῆρξαν εὐρωστα καὶ εὐειδῆ, καὶ μακρόβια κατεστάθησαν, εἶχον ἀκμαῖον τὸ τῆς ἐλευθερίας αἰσθημα, καὶ ἀπελάμβανον τὰς ἐκ τῆς αὐτονομίας τέρψεις. Αὐτὰ δὲ ταῦτα τὰ ἔθνη ὑποπεσόντα εἰς τὴν τρυφήν καὶ πολυτέλειαν ἐξεφαυλίσθησαν, ἀπώλεσαν τὴν ἐλευθερίαν των καὶ αὐτὸν ἔτι τὸν ἐθνισμὸν των. Ἡ ἱστορία τῶν διαφορῶν ἐθνῶν παρέχει πλεῖστα παραδείγματα. Οἱ Αἰγύπτιοι ζῶντες τὸ πάλαι ἐν λιτότητι, καὶ εἴτα κατασταθέντες τρυφηλοὶ, πολυτελεῖς καὶ ἐκδηδητημένοι ἡδυπαθῶς, τοσοῦτον ἐξέτμησαν τὰς ἐκ τούτων βλάβας, καὶ ἐζήτουν ὅπως ἀπαλλαγῶν ἐκ τῆς ἐθνοθλαβοῦς ταύτης διαίτης, ὥστε καὶ στήλην ἔκειτο ἐν τῷ ἐν ἠθήβαις ναφ' ἔχουσα κατάρως γεγραμμένης κατὰ τοῦ βασιλέως Μείμιος, ὅστις πρῶτος ἀπῆλλαξε τοὺς Αἰγυπτίους τῆς ἀπλοῦτου, καὶ ἀχρημάτου, καὶ λιτῆς διαίτης. Λέγεται δὲ ὅτι καὶ ὁ Τέλλουτος, ὁ πατὴρ Βακχούριος στρατεῶν ἐπ' Ἀραβίας, βραδυνοῦσης τῆς ἀποσκευῆς, ἐνθα ἦσαν αἱ τροφαὶ αὐτοῦ, ἀφ' οὗ ἐχρήσατο ἡδέως τῷ προστυχόντι σιτίῳ, καὶ ἐκοιμήθη βαθῶν ὕπνον ἐπὶ σιτιβάδος, ἀπεδέχθη τὴν λιτότητα· ἐκ δὲ τού-



του κατηράσθη τῇ Μεινίᾳ, καὶ ἐστηλίτευσεν τὴν κατάραν, τῶν  
ιερέων ἐπακινεσάντων. (Πλουτ. Ἰσ. Ἰσίδ.).

Ἐν Κωνσταντινουπόλει 20 Ἰουνίου 1888

Φίλε κ. Πόρ.λυ

Τὸ βιβλίον τοῦ κόσμου εὐρίσκω κάλλιστον καὶ ἀριστον οὐ  
μόνον πρὸς εὐάρεστον μελέτην τῶν συνδρομητῶν τοῦ Φοίβου,  
ἀλλὰ καὶ πρὸς διδασκαλίαν τῶν γονέων καὶ τῶν παιδῶν. Ἐπεὶ  
νὰ εἰσαγάγωσι τὸ ἔργο οἱ γονεῖς ὡς οικιακὸν ἀνάγνωσμα τῶν  
οἰκογενειῶν τῶν ἀντι ἀχρήστων καὶ ἐπιβλαβῶν μυθιστορημά-  
των. Ἐἴθε νὰ εὐρεθῶσι καὶ διδάσκαλοι νὰ εἰσαγάγωσι τοῦτο ἐν  
τοῖς σχολείοις αὐτῶν, διότι ἐν εἰδει περηγητικῆς, οὕτως εἶπαι,  
μυθιστορηματικῆς, διδάσκονται οἱ παῖδες τὰ πρὸς τὸν Θεόν, τὰ  
πρὸς τὸν πλησίον καὶ τὰ πρὸς ἑαυτοὺς καθήκοντα, πρὸς δὲ ἀνε-  
παισθήτως τὴν ἱστορίαν τοῦ κόσμου. Ἐν ἐνὶ λόγῳ εἶναι ψυχα-  
γωγικὸν τι, τὸ ὅποτον εἰσάγει εἰς τὴν ψυχὴν τῶν παιδῶν πᾶν  
θεῖον καὶ πᾶν εὐσεβές, καθόσον μάλιστα περιχοσμεῖται τοῦτο διὰ  
τῶν ἀξιολόγων ῥητῶν.

Ἐἴθε νὰ ζήσητε ἐπὶ μῆκιστον ἐργαζόμενοι τοιαῦτα κοινωφελῆ  
ἔργα καὶ εἴθε νὰ μιμηθῶσι καὶ ἄλλοι τὸ παράδειγμα σας. Πρὸς  
δικαιώσιν τοῦτου, καλὸν ἤθελεν εἶσθαι νὰ καταστήσητε διαδο-  
χόν τινα, ὅστις νὰ ἐξακολουθήσῃ τὴν πορείαν σας, κατὰ τὸ παρά-  
δειγμα τοῦ Θεανθρώπου, τοῦ μόνου διδασκαλοῦ καὶ παιδαγωγοῦ  
τῆς ἀνθρωπότητος ὅστις οὐ μόνον διὰ τοῦ λόγου καὶ εὐαρέστου  
βίου ἐδίδαξε καὶ ἔθεσε τὰς βάσεις τῆς ἠθικῆς καὶ εὐδαιμονίας  
τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλὰ καὶ διαδόχους ἀφήκε τοὺς θεῖους καὶ ἱε-  
ροὺς αὐτοῦ μαθητάς, καθὼς καὶ οὗτοι τοὺς θεοφόρους πατέρας  
καὶ οὕτω διατηρήθη τὸ θερησκευτικὸν τοῦτο καὶ οὐράνιον οἰκοδό-  
μημα, καθ' οὗ πύλαι Ἄδου οὐ κατισχύσουσιν.

#### Γ'. ΜΑΝΟΥΣΟΣ.

— Ὁ γηραιὸς καὶ φιλόπονος κ. Γ'. Μανούσος οὐ παύει ἐργα-  
ζόμενος ὑπὲρ τοῦ κοινού, εἶχεν ἐκδόσει ἐξαιρετικὸν συγγραμμὴν  
«Παιδαγωγὴν διαιτητικὴν», ἧς ἤδη ἀναδημοσιεύει ἐπιτετρα-  
μένην νέαν ἐκδοσιν, ἐξαντληθείσης τῆς πρώτης. Προσέτι χρι-  
στιανικὴν συνοπτικὴν ἐκκλησιαστικὴν ἱστορίαν πρὸς χρῆσιν τῶν  
σχολείων. Ἡ πολυπειρία καὶ ἡ πολυμαθία τοῦ κ. Γ. Μανούσου  
ἀρκοῦσιν εἰς σύστασιν καὶ ἐκτίμησιν τῶν τοιούτων ἔργων.