

ΦΟΙΒΟΣ

ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΙΟΥ

ΙΩΑΝΝΟΥ Κ. ΠΕΡΡΑ

Ἐτησίᾳ συν. προπλ. φ. 5. Διὰ τὸ ἔχει. 5 50 μετὰ τοῦ Παραφοῦτου καὶ Ἡλίου
ΕΤΟΣ ΙΖ'. — Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἰουνίου 1895. ΑΡΙΘ. 6.

ΑΝΑΛΕΚΤΑ ΥΓΙΕΙΝΑ

Περὶ ὑγιεινῆς τροφῆς.

Ἴνα τρέφῃσαι καλῶς πρέπει νὰ κοιτᾷς καὶ νὰ μὴ τρώῃς πολὺ. (Ἄριστ.)

Δὲν πρέπει νὰ παχύνῃσαι πολὺ, ἀλλὰ μάλλον νὰ ἐλαττωταὶ τὸ πάχος.

Πρέπει νὰ συνηθίζῃς ἵνα τρώῃς πᾶσαν τροφήν, ἐκτὸς ἂταν ἡ ἰδιοσυγκρασία σου δὲν ἀνέχεται εἰδὸς τι τροφῆς, τότε πρέπει ν' ἀπέχῃς ταύτης.

Ἡ μεγάλη προφύλαξις ἐν τῶν δικηφόρων τροφῶν εἶνε ἐπισηπλῆς καὶ ἀνοφελῆς. (Ἰπ. αρ.)

Ὅτε ἡ πολλὴ τροφή, οὔτε ἡ ἀνεπαρκὴς ὠφελοῦσι πρὸς ὑγιείαν. Ἡ ἀνεπαρκὴς δὲ τροφή ἐξακολουθοῦσα ἐπὶ ἡμέρας ἐπιφέρει βλάβην, ἀτονίαν καὶ καταβολὴν ὅλων τῶν τοῦ σώματος δυνάμεων, δυστροφίαν, μελαγχολίαν, ἅπερ ἀπολήγουσιν εἰς θανατηφόρον ὕβρῶσιν. Τὴν ἀνεπάρκειαν τῶν τροφῶν ἀνέχονται ἰδιοσυγκρασιαὶ τινὲς καὶ ὁ θρησκευτικὸς φανατισμὸς.

Ἐν γὰρ καὶ ἑκάστην πρέπει νὰ τρώῃς ὥστε νὰ μὴ χορταίνῃς, διότι ἡ ὑπερβολικὴ τροφή ἐπιφέρει βλάβας.

1 ΙΟΥΝΙΟΥ 1895.

Ἴδὼν πράγῃς πολὺ καὶ σοὶ ἐπέλθῃ κακουχία καὶ δυσπεψία, πίε πολὺ ὕδωρ καὶ κατόπιν διὰ τοῦ δακτύλου προκαλέσον ἐμετόν· ἔμεσε καὶ ἅμα ἐξέλιθωσιν αἱ τροφαὶ ἀκαλλάττεσαι.

Ἰάσα τροφῇ ἵνα τρέφῃ καλῶς, πρέπει νὰ εἶνε εὐάρεστος.

Ὅσαι νέαι τρώγουσι συνεχῶς ῥόφημα (σοῦπαν) γίνονται λευκοερθικά. ('Αριστ. ιζ΄.) Ἡ δὲ λευκοερθία ἐν ὑπερβολῇ καλύει τὴν προσήκουσαν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος, γίνονται ἰσχυροὶ καὶ ἄσχημοι.

Δύο εἶδη τροφῶν ὑπάρχουσιν· αἱ μὲν συντελοῦσι πρὸς θρέψιν, αἱ δὲ πρὸς παραγωγὴν ζωϊκῆς θερμότητος.

Αἱ πρὸς θρέψιν τροφαὶ συντελοῦσι πρὸς ἀντικατάστασιν τῆς παλαιᾶς ὕλης τοῦ σώματος ὅλων τῶν ὀργάνων αὐτοῦ, ἀποβαλλομένων τῶν παλαιῶν. Ἡ ἐργασία αὕτη τῆς φύσεως γίνεται κατ' ἄλλογον ἀνεπισημάτως κατὰ στρώματα. Ὑπὸ τὸ παλαιὸν στρώμα τίθεται τὸ νέον· τοῦτο ἀπεδείχθη πειραματικῶς.

Ἡ ἑλοσχερῆ ἀνανέωσις τῆς ὕλης τοῦ σώματος γίνεται ἐντὸς 4 1/2 ἔτων. Ὅσοι κατὰ τὸ 9 ἔτος τῆς ἡλικίης ἤλικίας τὸ σῶμα τετράκις ἀνανεοῦται. Τὸ γεγονός· τοῦτο ἐχρησίμωσεν εἰς τρεψιδίκον δικηγόρον, ὅστις ὑπέβαλεν ἐν τῇ δικαστηρίῳ ἔνστασιν περὶ τῆς μη ταυτότητος τοῦ δικαζομένου, ἰσχυρισθεὶς ὅτι δὲν εἶνε ὁ αὐτός, ἐπειδὴ ἡ τότε ὕλη τοῦ σώματος δὲν ὑπάρχει πλέον, διότι εἶχον παρέλθει 4 1/2 ἔτη. Τῇ δικαστήριον κατόπιν συζητήσεως ἀπέρριψε τὴν ἔνστασιν, διότι ἡ νέα ὕλη δὲν μεταβάλλει οὔτε τὸ σχῆμα τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος, οὔτε τὴν ὕψην, οὔτε τὸ δέμας, οὔτε ἀλλοίωσιν τινὰ φέρει εἰς τὴν ὕψην καὶ ἐνέργειαν ἐκάστου ὀργάνου. Ἐν γένει τὸ σῶμα οὐδεμίαν μεταβολὴν ὑφίσταται.

Ὑπὸ τὴν ἔννοιαν ταύτην τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ὁμοιάζει πρὸς τὴν ἱερὴν ναῦν ἢ τὴν παράλον τῶν Ἀθηναίων, οἵτινες διετήρουν ταύτην ἀνεκλάωτον ἐπὶ αἰῶνας, ἀποχωρίζοντες τὰ πεπαλαιωμένα μέρη, διατηροῦντες πιστῶς τὸ σχῆμα. Ἡ ναῦς αὕτη διετηρεῖτο ἐν Πειραιεὶ ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Θησέως μέχρι τοῦ Δημοτρίου τοῦ Φαλακρέως, ὅστις κατέστρεψε ταύτην.

Αἱ πρὸς ἀνανέωσιν τῆς ὕλης τοῦ σώματος τροφαὶ καλοῦνται **θερπετικαί**. Αἱ δὲ πρὸς παραγωγὴν ζωϊκῆς θερμότητος καλοῦνται **θερμιωτικαί**· διότι ἡ ζωὴ διατηρεῖται διὰ τῶν θερπετικῶν τροφῶν καὶ διὰ τῆς ζωϊκῆς θερμότητος. Ἀμφότερα πρέπει νὰ ὑπάρχωσι προσήκοντως ἵνα διατηρῆται ἡ ζωὴ.

Θερπετικαὶ τροφαὶ εἰσὶ τὸ κρέας, τὸ ὅποσον ἀποτελοῦσιν οἱ μῦες τῆς σαρκὸς, ἵκαστος δὲ μῦς ἀποτελεῖται ἐκ δεσμῶν ἰνῶν, ἐκά.

στη δὲ ἀποτελεῖται ἐκ σειρᾶς σφαιριδίων συνεχομένων. Αἱ ἴνες εἰσὶν ἀδιάλυτοι ἐν τῷ βραστῷ ὕδατι.

Ἡ ἱνιτὴ ὕλη εὐρίσκεται καὶ εἰς τὸν κρόκον τῶν ὠῶν· εὐρίσκεται καὶ εἰς τὸν ὄπὸν πολλῶν φυτῶν, εἰς τοὺς σπόρους τῶν δημοπρακῶν καρπῶν· εὐρίσκεται ἀφθόνως εἰς τὰ ὄσπρια, διὰ τοῦτο καὶ **ὄσπριόνη** καλεῖται· καὶ ἰδίως **γλουτένη**· ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ πηγνύηται αὐτομάτως.

Αἱ δὲ πρὸς παραγωγὴν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος τροφαὶ εἰσὶ τὸ **ἄμυλον**· τὸ **ζάκχαρον**, τὸ **μέλι**, τὸ **ζάκχαρον** τῆς **σταφυλῆς**, ὅπερ εὐρίσκεται εἰς ὅλους σχεδὸν τοὺς καρπούς καὶ εἰς τὰς ῥίζας καὶ τοὺς κλίδους τῶν πλείστων φυτῶν, τὰ φυτεῖα καὶ ἔλαια, τὸ **κόμιμα**· αἱ **λεπταὶά ὕλαι**, τὸ **λευκώμα**, τὰ **οἶνοπνευματώδη ποτά**· τὸ **φυτεκὸν λευκώμα**, ὅπερ εὐρίσκεται εἰς τὸν ὄπὸν πολλῶν φυτῶν, εἰς τὸ περικάλυμμα πολλῶν γλιστρῶν σπόρων καὶ πηγνύεται διὰ τῆς θερμότητος.

Χυμικῶς αἱ τροφαὶ διακρίνονται ὁσαύτως εἰς δύο τάξεις. Εἰς τροφὰς ἐμπεριεχοῦσας ἀέρα **ἄζωτον**, ὕδρογόνον, ὀξυγόνον καὶ ἀνθρακὰ· καὶ εἰς τροφὰς μὴ ἐμπεριεχοῦσας **ἄζωτον** παρὰ μόνον ὕδρογόνον, ὀξυγόνον καὶ ἀνθρακὰ. Ὅσαι τροφαὶ ἔχουσιν ἄζωτον συντελοῦσι καὶ αὐταὶ εἰς τὴν θρέψιν τοῦ σώματος. Ὅσαι δὲ στεροῦνται ἄζωτου συντελοῦσι πρὸς τὴν **ζωϊκὴν θερμότητα**.

Ὅσαι τροφαὶ ἔχουσιν ἄζωτον αὐταὶ κυρίως συμβάλλουσι πρὸς ἀντικατάστασιν τῆς παλαιᾶς ὕλης τοῦ σώματος καὶ ἐπομένως αὐταὶ κυρίως εἰσὶν **θερπετικαί**· αἱ ἄλλαι χρησιμεύουσι μόνον πρὸς παραγωγὴν ζωϊκῆς θερμότητος. Ἰνα λοιπὸν διατηρῆται προσήκοντως ἡ ζωϊκὴ δύναμις πρέπει νὰ ὑπάρχωσιν ἠνωμένοι ἄμφοτεροι, αἱ ἄζωτοῦχοι καὶ αἱ μὴ ἄζωτοῦχοι.

Διὰ τοῦτο ἀνέκαθεν ἐπενοήθη ἡ βοῶσις τοῦ ἀρτου ἀποτέλουμένου ἐκ φυτικῆς ὕλης μετὰ τοῦ κρέατος κλπ.

Φέρε νῦν σκεψόμεθα τίνι τρόπῳ αἱ τροφαὶ καταργαζόμεναι κηλίσκωνται **θερπετικαί**.
(Ἀκολουθεῖ).

ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Περί άνορεξίας

Ο στόμαχος είνε τό εργαστήριον τής ζωής, καί κατ' είναι καί τό κατοικητήριον τής ψυχής.

Αί πρόσ θρέψιν του σώματος καί διατήρησιν τής ζωής τροφαί διά του στόματος μασιόμεναι εισέρχονται είν τόν στόμαχον καί εκεί καταργάζονται διά του γαστρικού χυμού καί μεταβάλλονται είν γαστρικήν χυλόν· τούτο άποτελεί τήν πέψιν. Ο χυλός άπορροφάται παρά τής εσωτερικής επιφανείας του στόμαχου καί των έντέρων, εκμυζώται παρά των άπορροφητικών πόρων τό χρήσιμον μέρος προς αίματοποίησιν καί διά τής κυκλοφορίας του αίματος φέρεται είν τά διάφορα μέρη του σώματος προς άντικατάστασιν των παλαιών υλών καί θρέψιν. Άρ' ού ε γαστρικός χυλός διατρέχει τά έντερα καί σφαιριθώσι τά πρόσ θρέψιν μέρη αυτου, υπολείπονται έν τούς έντέροις τά περιττά, τά όποια συσσωρεύονται είν τά παχέα έντερα καί ιδίως είν τό άπευθυμένον καί άποτελοοσι τά κόπρανα.

Η έν τή στομάχω καταργασία των τροφών γίνεται συνήθως έντός επτά ώρων, ότε τελαιώναι ή πέψις είν τούς καλώς έχοντας. Μετά παρέλευσιν των ώρων ται πέψις είν ο στόμαχος μένει κενός, καί τότε αναφαίνεται ίδιον οίσθημα άπαιτούν τήν έσσοδον έν τή στομάχω νέων τροφών· τό οίσθημα τούτο καλεΐται πείνα.

Η πείνα λοιπόν είνε φωνή τής φύσεως, άπαιτούσα τήν εισαγωγήν τροφών έν τή στομάχω. Εν όση δέ έν τή στομάχω ύπάρχουσι τροφαί ή πείνα δέν αναφαίνεται, ότε όρεξις προς τό τρώγειν.

Η άνορεξία λοιπόν σημαίνει ότι ύπάρχουσιν έν τή στομάχω τροφαί άποπτει, αιτιως εάν διατηρώνται πλέον των 7 ώρων, σημαίνει ότι ο στόμαχος είνε χαλκός καί δέν εργάζεται καλώς προς θρέψιν, ή ότι ο στόμαχος δέν μένει κενός τροφών καί τότε ή πείνα καί ο κόθος προς ίδιον (ή όρεξις) δέν αναφαίνονται, διότι έν τή στομάχω ύπάρχουσι, καί τά κόπρανα μένοντα έντός των έντέρων σήπουνται καί παύουσιν άέρια έν αυτούς καί έν τή στομάχω, άπερ χαλιρώνουσι τήν γαστροεντερικήν σωλήνα.

Όταν ο στόμαχος ήνε χαλαρός, πρέπει να γείνη χρήςις τοικών φαρμάκων, τά όποια είν τών τονικά, τά άρωματικά, τό έασι είν μικράν δόσιν, τά άρωματικά βάρματα καί διάφοροι ένευσιαί τής φαρμακοπειρίας· εξωτερικώς ελαφράς έντρίψεις διά τής παλάμης τής χειρός επί του έπιγαστρίου κλπ.

Όταν ή άνορεξία προέρχεται έν συνήθως προσθίως τροφών είν τόν στόμαχον, πρέπει να πάσση αυτη καί μόνον κατ' 6 ή 7 ώρας να γίνηται βρώσι· δηλαδή τήν πρωτην ένα καφέν ή ένα κρόκον άου, τήν μεσημβριαν τό άριστον καί τό έσπέρας τό δειπνον. Οί άναρρώνοντες εάν ώσι δυσκοίλιοι ανάγκη ένα λιθωσιν ελαφρόν καθαρτικόν (υπακτικόν) προς εκκένωσιν των κοπρώνων, άπερ άποξηραίνονται έν τούς παχέσι έντέροις καί παράγουσι κόπας. Πολλάκις οι άναρρώνοντες καί άλλαι παραπονούνται ότι δέν έχουσιν όρεξιν· τούτο προέρχεται, διότι οι τρώουσι τρώουσιν άπ' άλλων συνεχώς καί ο στόμαχος δέν μένει κενός, ότε ή πέψις γίνεται κανονική· διότι πριν λιξή ή πέψις των πρώτων τροφών προστίθεται καί ή δευτέρα πέψις.

Όταν έχης λοιπόν άνορεξίαν μή τρώγης πρό τής μεσημβρίας, ότε τήν δελην, αλλά μόνον τήν μεσημβριαν καί τό έσπέρας. Περί πέψιως διεξοδικώτερον όρε. αφάθου» ετος II. 39 Ε. 1937.

αφάθου» ετος II. 39 Ε. 1937.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ

Θερμπεία οήγματος όφως.

Όρις εδάγκασε τόν δάκτυλον ενός καί άμέσως καταλήθη υπό δερματώτηον πόνου. Ποιμήν παρατυχών καί ίδών τόν πάσχοντα άμέσως σφλαμαδάναι θερμην άρνών, έξάγει τή σήρον αυτου καί πλίνει τό τραύμα. Οί πόνοι άμέσως έπανταν καί τό δάκτυλίου του όφως διελύθη.

Τό γεγονός τούτου εστω υπ' όψιν παντός.

αφάθου» ετος II. 39 Ε. 1937.

Αί τρώγεις έππου τριφείσται είν λεπτήν κίνιν, εάν ελάχιστον ποσόν αυτων έπιτεθής επί του δέρματος, παράγουσι κνισμόν άφύρητον, όστις καταπαύσει διά πίεσεως ύδατος καθαρού, ή σαπωνούχου ή ούίνου.

αφάθου» ετος II. 39 Ε. 1937.

ΜΕΜΒΡΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ

ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΣΕΛΗΝΗΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ.

Υπάρχει πρόβλησις μεταξύ των γεωργών ότι τά δένδρα πρέπει να κόπτονται είν τήν ρηθίνουσαν Σελήνην. Η πρόβλησις

αὐτὴ εἶναι ἀρχαιοτάτη. Ὁ Διοφάνης λέγει «ὕπερ γῆν οὕσης τῆς Σελήνης πέμνειν ξύλα, φυτεύειν δὲ ὑπὸ γῆν οὕσης αὐτῆς».

Ἡ Σελήνη παρ' ἡμῖν καὶ παρὰ πᾶσι τοῖς μεσημβρινοῖς κλίμασι σημαντικὴν ἔχει τὴν ἐαυτῆς ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν φυτῶν, τῶν ζώων καὶ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Ὀρφείου, πολὺ πρὸ τοῦ Ὀμήρου γεγονότος, ἐβεβαίωτο ἐκ τῶν πραγμάτων ἢ ἐπιρροὴ τῆς Σελήνης εἰς τὸ κόπτεν καὶ φυτεύειν. Ὁ Ὀρφεὺς λέγει, πάντα φυτεύειν, πλὴν μόνως τῆ ἀμπέλου, ὅταν ἡ Σελήνη κῆται παρὰ τὸ Ζῶδιον τῆς Παρθένου.

Ὁ Θαλῆς, ὁ Ἴπποκράτης, ὁ Δημόκριτος, ὁ Θεόφραστος, ὁ Ἀριστοτέλης, ὁ Ξενοφῶν, ὁ Πλούταρχος, ὁ Γαλιλῆος, ὁ Ὀριβάκος καὶ πάντες οἱ ἀρχαῖοι φιλόσοφοι καὶ ἱατροὶ παρεδέχοντο τὴν ἐπήρειαν τῆς Σελήνης ἐπὶ τῶν φυτῶν, καὶ πάντες οἱ τότε συγγραφεῖς ὡς βέβαιον τοῦτο θεωροῦσιν.

Καὶ οἱ Ῥωμαῖοι, ὁ Κάτων πολλὰ λέγει περὶ τῆς τοιαύτης ἐπιρροῆς· ὁ δὲ Πλίνος ἀναφέρει πλείστα.

Ἡ ἐπὶ τῆς ὕλοτομίας ἐπήρεια τῆς Σελήνης ἦτον τοσοῦτον τὸ πάλαι βεβαιωμένη ἐπὶ πραγμάτων, ὥστε κατὰ ταύτην ἐπιχείρουν σημαντικώτατα ἔργα.

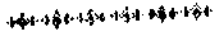
Ὅταν οἱ Ῥωμαῖοι ἀπεφάνισαν τὴν κατὰ τῶν Καρχαδονίων Ἀ'. πόλεμον, ἐστεροῦντο ξηρᾶς ξυλείας πρὸς ταχεῖαν ναυπηγίαν στόλου. Βοηθούμενοι ἐκ τῆς γνώσεως τῆς ἐπιρροῆς τῆς Σελήνης ἐπὶ τῶν δένδρων, καθ' ἣν τὰ κατὰ τὸ τέλος τῆς Σελήνης κοπτόμενα δένδρα ξηραίνονται ταχύτερα καὶ συναπαγίστερα εἰσίν, ὕλοτόμησαν κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην, καὶ ἀμέσως ἐναυπήγησαν, καὶ μετὰ 60 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ὕλοτομίας ἐπλεύσαν κατὰ Καρχαδονίων. Ὁ τῶν Συρακουσίων βασιλεὺς Ἰέρων ὑπὸ τὴν τοιαύτην ἐπήρειαν τῆς Σελήνης ὕλοτόμη, καὶ ταχέως ἐναυπήγησε, καὶ μετὰ 45 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ὕλοτομίας ἐξέπλευσε κατὰ Ῥωμαίων.

Κατὰ τὸν δεῦτερον Καρχαδονικὸν πόλεμον πάλιν οἱ Ῥωμαῖοι κατὰ τὴν φθίνουσαν Σελήνην ὕλοτομήσαντες ἐναυπήγησαν στόλον, καὶ μετὰ 40 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ὕλοτομίας ἀπέπλευσαν κατὰ τῶν Καρχαδονίων.

Ὁ Τιβέριος Καῖσαρ, λέγει ὁ Πλίνος, πρὸς κατασκευὴν σημαντικῶν ξυλίων γεφυρῶν διέταξεν ὅπως ἡ ξυλεία κοπῆ κατὰ τὸ τέλος τῆς Σελήνης.

Ἄλλ' οἱ ἐν τοῖς βορραιοῖς οἰκοῦντες Ἰθρυπαῖοι ἐνθα τῆς Σελήνης αἱ ἀκτῖνες πλάγως πίπτουσι, καὶ μικρὰν τὴν ἐπιρροὴν

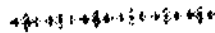
ἔρρουσιν ἐπὶ τῆς Γαῖς, ἐπὶ πολλὰ ἔτι ἡμεροσύνθησιν τὴν ἐπιρροὴν ταύτην ἐπὶ τῶν φυτῶν ἀπὸ τινῶν ἡμῶς ἐτών, ἤρχισαν οἱ τῶν μεσημβρινωτέρων φυσικοῖστορικοὶ ἀναγνωρίζειν ταύτην, καὶ ἄδη ἠμολογεῖσθαι καὶ μελετᾶσι τὰ τῆς ἐπιρροῆς τῆς Σελήνης ἐπὶ τῶν φυτῶν κλπ.



ΠΕΡΙ ΕΛΑΤΗΣ

Ἡ ἐλάτη εἶναι ἐν τῶν ὀφελιμοτέρων δένδρων, διότι εἶναι πολύχρηστον εἰς τὴν οἰκοδομικὴν, τὴν ναυπηγίαν καὶ τὴν λεπτουργικὴν. Διαφέρει ἀπὸ τὴν πεύκην καὶ τὴν πίτυν κατὰ τὸ φύλλωμα· ἀγαπᾷ τὰς κορυφὰς τῶν ὄρεων καὶ μάλλον τὰς πρὸς ἀρκτον, καὶ ἀδιαφορεῖ περὶ τῆς ποιότητος τῆς γῆς. Ὁ Θεόφραστος χωρίζει τὴν ἐλάτην καθὼς καὶ τὴν πεύκην καὶ πίτυν εἰς ἄρην καὶ θῆλυ, καὶ δίδει εἰς αὐτάς ἰδιαιτέρας ἰδιότητες. Ἐὰ δένδρα αὐτὰ δὲν εἶναι ἐρμαφρόδιτα, δηλαδὴ δὲν ἔχουν εἰς τὸ αὐτὸ ἀνθος καὶ τὰ δύο γένη, καθὼς τὰ περισσότερα φυτὰ καὶ δένδρα, εἶναι **μονόσκα**, δηλαδὴ ἔχουν ξεχωριστὰ, ἀλλ' εἰς τὸ ἴδιον δένδρον τὸ γένος, τὸ ὅποιον εὐκόλως διακρίνεται.

Ἡ ἐλάτη παρέχει αὐτομάτως φαινώδη ἕλην, κρινομένη πρὸς τὸν στελεχῶν αὐτῆς, ἣτις καλεῖται παρὰ τῶν γεωργῶν **λατιπίσσα**, καὶ χρησιμεύει ὡς προσυντικὸν τῆς βαγδῆς καὶ ἀσφλεγματικὸν κατὰ τοῦ χρονίου βρογχίτου· δίδεται ὑπὸ δόσιν 2—5 κήκων εἰς καταπόσια ζυμαμένα μετὰ ἀνθρακικῆς μαγνησίας. Διὰ κίρῳ (κοραιοῖ) ἐρίγονται πολὺ τὴν ἐλάτην διὰ τοῦτο εἰς τὸ δάπος ἐνθα ὑπάρχουσιν ἐλατοὶ εὐρίσκονται ἐντὸς τοῦ φλοιοῦ αὐτῶν μυριάδες κοραῖοι, οἵτινες ἀθροῖαι ἐπιπέπτουσι εἰς τὸν διαμείναντα ὑπὸ τὴν σκιάν τοῦ δένδρου.



ΕΠΙΣΤΟΛΑΙ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

Βασιλεῖ βασιλέων τῶ ἐμῶ μεγάλῳ διασπότη Ἄρταξοῦ ἑξοξῆ. Ὑστάνης Ἑλληνοσπόντου ὑπαρχος χαίρειν.

Τὴν ἐπιστολήν, τὴν ὁποίαν ἐστειλας, διατάττω ἵνα τὴν στείλω εἰς τὸν Ἴπποκράτην ἱατρὸν Κῆιον, ὃ ὅποιος ἔλκει τὸ γένος ἐκ τῶ τοῦ Ἀντιλυπιάδας, ἐστειλε, καὶ παρ' αὐτοῦ ἐλάσθαι ἔ

πάντησιν, τὴν ὁποίαν γράψας ἔδωκε, καὶ διετάξεν ἕνα τὴν στελίω
εἰς τὸν βασιλείου σου οἶκον. Ἀπέστειλε λοιπὸν εἰς σὲ τὸν Γυ-
μνάστην ἄγγελον, ὅστις φέρει ταύτην, ἕνα ἀναγγεῖλῃ εἰς τὸν Δι-
ετούχην.

⋆⋆⋆⋆⋆⋆

**Βασιλεὺς βασιλέων μέγας Ἀρταξέρξης
Κώους τάδε λέγει.**

Παραδώσατε εἰς τοὺς ἀγγελιοφόρους μου τὸν κακότροπον
ἐαυτὸν Ἴπποκράτην, ὅστις φλυκρὴ καὶ εἰς ἐμὲ καὶ εἰς τοὺς Πέρ-
σας, ἄλλως τε, μάθετε ὅτι θὰ τιμωρηθῆτε μέχρι ἐσχάτου παρα-
πτώματος. Διότι ἀπ' οὗ διὰ πυρός καὶ σιδήρου καταστρέψω τὴν
πόλιν σας, καὶ κατασκάψω αὐτήν, θὰ τὴν μεταβάλω εἰς πέλα-
γος, ὅστε οὐδὲ εἰς τὸν μετέπειτα χρόνον νὰ γνωρίσῃ τις, ἐὰν ἦτο
εἰς τοῦτον τὸν τόπον νῆσος, ἢ ἡ πόλις Κώος.

⋆⋆⋆⋆⋆⋆

ΑΠΟΚΡΙΣΙΣ ΚΩΩΝ

Ἀπεφάσισεν ὁ ἄσμος, ἕνα ἀποκριθῆ εἰς τοὺς παρὰ τοῦ Ἀρ-
ταξέρξου ἀποσταλέντας ἀγγέλους, ὅτι οἱ Κῶοι δὲν θὰ πράξωσι
κανέν, ἅπερ δὲν εἶνε κέρπον οὔτε εἰς τὸν Μέρωπα, (α) οὔτε εἰς τὸν
Ἰρακλέα, οὔτε εἰς τὸν Ἀσκληπιόν, ἕνεκα τῶν ὁποίων πάντες οἱ
πολιταὶ ὑπάρχουσι, οὔτε τὸν Ἴπποκράτη θὰ δώσωσιν, οὐδὲ ἐὰν
ἐπρόκειτο νὰ ἐξολοθρευθῶσι. Διότι καὶ ὅταν ὁ Δαρειὸς καὶ ὁ Ξέρ-
ξης ἔγραψαν ἐπιστολάς καὶ ἐζήτησαν παρὰ τῶν προγόνων μας γῆν
καὶ ὕδωρ, δὲν ἔδωκεν ὁ δῆμος. Ἦσειδ' ἢ ἔβλεπον αὐτοὺς ἐρχομέ-
νους ἐναντίον των, ὅτι ἦσαν θνητοὶ ὡς καὶ οἱ ἄλλοι ἄνθρωποι.
Καὶ ἤδη τὴν ἰδίαν ἀπόκρισιν δίδει, φύγετε ἀπὸ τοὺς Κῶοι, διότι
τὸν Ἴπποκράτη δὲν παραδίδουσι μακρὰν αὐτῶν. Ἀναγγεῖλατε
λοιπὸν εἰς αὐτὸν σεις οἱ ἄγγελοι, ὅτι οὐδὲ οἱ θεοὶ δὲν θὰ ἐγκα-
ταλείψωσιν ἀπροστατεύτους.

Σημ. Ἐκδ. Οἷα διαφορὰ τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ τρόπου τοῦ σκέ-
πτεσθαι ὡς πρὸς τοὺς νῦν Ἕλληνας! Οἱ τότε εἶχον ὡς κειμήλια
τοὺς συμπολίτας των ἀνδρας, τοὺς σοφοὺς, τοὺς φιλοπάτριδας, τοὺς

(α) Σημ. Ὁ Μέρωψ ἦτο βασιλεὺς τῶν Κῶων ἀρχαῖος πολὺ
παρ' αὐτοῖς τιμώμενος.

εὐεργετικοὺς, καὶ ἐμαθήμας ἐθυσίαζον τὰ πάντα ὑπὲρ ταύτων, ἐπα-
θῆσκον νὰ διακροῦσι τούτους εἰς τὸν τόπον των, ἕνα ἔχωσιν ὑπερα-
χὴν καὶ τιμὴν δι' αὐτῶν. Οἱ νῦν ὑμῶς ἀποστρέφονται τοὺς σο-
φοὺς καὶ ἀγαθοποιούς συμπολίτας των καὶ ἐργάζονται μᾶλλον
κατὰ αὐτῶν, διότι ἀπεσβαρβαρώθησαν ἐκ τῆς τῶν πολλῶν αἰώνων
δουλείας. Οἱ βάρβαροι καταδίδωκουσι τοὺς καλοὺς ὡς ἀχρηστούς
πρὸς τὰ ἀτομικὰ των συμφέροντα. Καὶ τότε ὑπάρχον πόλεις ἐξη-
χραιωμένοι, τῶν ὁποίων οἱ κάτοικοι κατεδίδωκον τοὺς σοφοὺς καὶ
ἀγαθοποιούς, ὡς ἦσαν τότε οἱ Ἀβδηρίται, οἱ Τίλιγινες κλπ.

⋆⋆⋆⋆⋆⋆

ΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

(συνέχ. προηγ. φύλλ.)

Τὸ θάπτειν τοὺς νεκροὺς χάριν τῆς δημοσίου καὶ ἰδίας υγιει-
νῆς οἱ ἀρχαῖοι οὐ μόνον θρησκευτικῶς ἐπέβαλον καὶ ἐτιμώρουν,
τοὺς παραβάτας, ἀλλὰ καὶ πολιτικῶς ἀστυχῶς ἐτιμώρουν τούτους.

Μετὰ τὴν ἐν Ἀργεινούσας νῆσοις παρὰ τὴν Μυτιλήνην
ναυμαχίαν μεταξὺ Ἀθηναίων καὶ Σπαρτιατῶν, οἱ δέκα στρα-
τηγοὶ διώρισαν 50 τριήρεις καὶ δύο μετὰξὺ αὐτῶν στρατηγοὺς,
ἕνα φροντίσαι καὶ συλλέξωσι καὶ ἐνταφιάσωσι τὰ ἐν τῇ θαλάσῃ
πτώματα τῶν νεκρῶν χάριν θρησκευτικῶν ὑποχρεώσεων. Ἄλλ' ἢ
ἐπισυμβῆσα μεγάλη τρικυμία ἠμπόδισε τὴν ἐκτέλεσιν.

Οἱ Ἀθηναῖοι λησμονοῦντες τὴν δόξαν, ἣν παρέσχον οἱ στρα-
τηγοὶ οὗτοι νικήσαντες τοὺς Σπαρτιατάς, κατηγορήσαν τούτους
ὡς ἐγκληματήσαντας καὶ ἐθανάτωσαν τοὺς 6 παράντας. Τὸ δὲ
περιέργον ὅτι ἐν τῇ οἰκτρῇ ταύτῃ δίκῃ μὲνης ὁ Σωκράτης ἀνέ-
λαβε τὴν υπεράσπισιν, ἰλλὰ καὶ οὗτος κατόπιν ἐθανατώθη.

Ἡ θρησκευτικὴ ὑποχρέωσις πρὸς τὸ ἐνταφιάζειν τοὺς νεκροὺς
ἦτο τόσον μεγάλη καὶ μάλιστα εἰς τοὺς συγγενεῖς, ὅστε χάριν
ταύτης διεκινδύνευον καὶ αὐτὴν τὴν ζωὴν.

Ἡ Ἀντιγόνη καταφρόνησε τὰς ἀστυχὰς διαταγὰς τοῦ Κρέ-
οντος τυράννου τῶν Θεβῶν, διατάξαντος ἕνα μείνῃ ἀταφον τὸ
πτῶμα τοῦ Πολυνείκου ἀδελφοῦ της, διότι μεγίστη ποινὴ εἰς τὴν
ἐχθρὸν ἦτο νὰ μείνῃ ἀταφον τὸ πτῶμα, μεταβάσασα νύκτωρ ἐπέ-
βαλεν αὐτῷ γῆν· τούτου γνωσθέντος καταδικάσθη ὑπὸ τοῦ θεοῦ
της Κρέοντος εἰς θάνατον, ἅπερ καὶ ἐξετελέσθη. Ὁ ποιητὴς Σο-
φοκλῆς συνέταξε περίφημον τραγῳδίαν ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου
ὑπὸ τὴν τίτλον Ἀντιγόνη.

Ὁ Ὀμηρεὺς μεγάλως ἐκτρέχει τὴν θρησκευτικῆς ἐπιθετικῆς μόνον υποχρέωσιν πρὸς τὰς τῶν νεκρῶν. Πικροσιζῆσαι τὸν Ἑλπίνορα, παρακαλοῦντα τὸν Ὀδυσσεύα, ὅταν οὗτος ζῶν κατέβη εἰς τὸν Ἅδην, ἵνα ἐπανέλθῃ εἰς τὴν γῆν ἐνταμίωσιν τὸ πτώμα του.

«Μὴ μ' ἀκλαυστον, ἄθραπτον, ἰὼν ὀπισθεν καταλείψεις, κνοσφισθεῖς, μὴ τοῖ τι θεῖον μῆνιμα γένομαι.» (Ὀδ. Λ. 73).

Ἡ ἀρχαιοθῆν αὐτῆς υποχρέωσιν τοῦ ἐπιβάλλειν γῆν ἐπὶ τοῦ πτώματος τοσοῦτον εἶχεν ἐνσαρκωθῆ παρα τοῖς τότε Ἑλλήσιν, ὥστε λαμβανόντως διακτερεῖται παρὰ τῇ λαῶ ἢ συνήθεια τοῦ βίπτει γῆν ἐπὶ τοῦ νεκροῦ, καθ' ἣν στιγμὴν τεθεῖται ἐν τῷ τάφῳ, ἕκαστος βίπτει ἐπὶ τοῦ νεκροῦ διὰ τῆς χειρὸς μικρὸν ποτὸν γῆς ἑκροινῶν ὁ θεὸς συγχωρήσει αὐ.

Ἵγεινοι λόγοι ἀνεκαθεν ἐκισθῶνται τὴν συνήθειαν τοῦ πλύνειν τὸν νεκρὸν, διότι τὸ σῶμα τοῦ νεκροῦ ἐκπέμπει σμήνη μικροβίων, τὰ ὅποια εἰσπνεόμενα παράουσι βλάβην τῇ ὑγιείᾳ καὶ μάλιστα εἰς τοὺς παρακειμένους θνητοὺς. Τὸν νεκρὸν πέμκοσμοῦσι δὲ ἀνθέων· διότι αἱ εὐώδεις ὀσμηκεῖς καταστρέφουσι τὰ μιάσματα, τὰ ὅποια ἀποτελοῦνται ἐκ μικροβίων. Ὁ Ἀχιλλεὺς ἠλοῖται τὸ πτώμα τοῦ Πατρόκλου μέρους κλπ.

Διὰ ταῦτα ἀνεκαθεν ἐπεβάλλετο τὸ θάπτειν τὸν νεκρὸν ταχύτερον. Ἡ σκιά τοῦ Πατρόκλου ἔλεγεν εἰς τὸν Ἀχιλλεῦ.

«θάπτε με ὅ,τι τὰχιστα κύλας αἵδου περήσω.»

Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ἐκ τοῦ νεκροῦ ἐκπεμπομένων μισματων ἀρχαιοθῆν ἐπινοήθησαν διάφοροι τρόποι. Οἱ Αἰγύπτιοι ἐταβίχουον τοὺς νεκρούς. Οἱ Ἕλληνας καὶ ἄλλα ἔθνη τὸν νεκρὸν ἐκλείου ἐντὸς λάβρακος στεγανῆς περικυμμένου. Οἱ Ἀσσύριοι ἐκαιοτο τοὺς νεκρούς. Τούτο καὶ ἐπὶ Ὀμηρικῆς ἐποχῆς ἐποιοῦν οἱ Ἕλληνας καὶ ἐπὶ ἀρχαιότερον. Οὕτως ἐποιοῦν οἱ Ἕλληνας ἐν Τροίᾳ ὅτι ἐνεκαθεν ὁ Ὀδυσσεὺς ἐκείνος λοιμός.

«Αἰεὶ δὲ πυρᾶς νεκρῶν καίοντο θαμνισαί.»

Ἐνίκα ἡμέρας διήρκεσεν ἡ ὀλεθρία αὕτη ἐπιδημία, ἀφ' οὗ καθ' ἅλας τὰς ἡμέρας ἐκαίοντο πυρᾶι.

Ἀλλὰ διὰ τί λέγει ὁ ποιητὴς ἐνίκα ἡμέρας καὶ οὐχὶ 10; Ἵνα εὐκρινῶς ἐννοήσῃ ἕκαστος τὸ μέρος τοῦτο τοῦ ποιητοῦ ἀνάγκη ἔπεις γνωρίζῃ ἰδίως τὰ περὶ μισματιῶν. Ἡ τῶν ζωτικῶν ὀσμηκεῖς γίνεται κενῶς ἐκ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, ὅταν αὐταὶ

προβάλλουσι τὰς ὕλας ταύτας μετ' ὑγρασίας οὐραίας, καὶ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς εὐρισκόμενας· ἐκ τῆς σήφους παράγονται τὰ μιάσματα, τὰ ὅποια ὡς βαρύτερα τοῦ ἀέρος διατηροῦνται ἐπὶ τῶν κατωτέρων στρωμάτων τῆς ἀτμοσφαιρας, καὶ κατ' ὀλίγον ἀνοψοῦνται πρὸς τ' ἀνώτερα ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ αὐτῶν. Ταῦτα ἀνοψοῦμενα παρὰ τῶν ἀνθρώπων παράουσι τὰς ἐπιδημίας. Προβάλλουσι κατ' ἀρχὰς τὰ ζῶα, τὰ εἰσπνεόντα τὸν ἀέρα τῶν κατωτάτων στρωμάτων τῆς ἀτμοσφαιρας· διότι τὰ κατώτατα στρώματα ἔχουσι πλεῖον ποσὸν μιάσματος. Πᾶσα ἐπιδημία φύσει ἄμα καλῶς ἀναφανῆ εἰς τοὺς ἀνθρώπους ἀκμυζει τὴν ἐνάτην ἡμέραν, καὶ εἶτα ἀρχεται παρακμυζοῦντα, καὶ ἐξαρμυζεται μετὰ τινα χρόνον κατ' ὀλίγον.

Διὰ τοῦτο ἀνεφανῆ ἡ νόσος ἐν πρώτοις εἰς τοὺς ἡμιόνους καὶ κύναις· διότι τὰ ζῶα ταῦτα ἔχουσι εὐχαισθητέραν ὄσφρησιν, καὶ εἰσπνεοῦσι διαρκῶς τὰ κατώτερα στρώματα τῆς ἀτμοσφαιρας. Ἀφ' οὗ δὲ ἡ σῆψις ἐγένετο μελλων, τότε ἐκορέθησαν καὶ τ' ἀνώτερα στρώματα τῆς ἀτμοσφαιρας, καὶ κατέλαβεν ἡ νόσος καὶ τοὺς ἀνθρώπους. Λέγει δὲ τὴν ἐνάτην ἡμέραν ἐκόπασεν ἡ ἐπιδημία· διότι τὴν ἐνάτην συνήθως παρακμυζοῦνται αἱ ταυτῆς ἐπιδημίας. Πᾶσα ἐπιδημία ὡς καὶ πᾶσα ἰδία νόσος ἔχει ἀρχὴν, ἀκμὴν καὶ παρακμὴν.

Διὰ τί οἱ ἀρχαῖοι ἔλεγον ὅτι ὁ Ἀπόλλων ἐπέφερε τὰς ἐπιδημίας καὶ οὗτος ἐθεράπευε ταύτας; διὰ τί ὅτι εἶνε πατήρ καὶ προστάτης τῆς ὑγιείας, καὶ θεὸς καὶ διδάσκαλος τῆς ἱατρικῆς; Διότι ἐκ τῆς θερμότητος τοῦ ἡλίου γίνεται σῆψις τῶν φυτικῶν καὶ ζωικῶν ὕλων καὶ παράγονται νόσοι, καὶ αὗται καταστρέφονται, ὅταν ὁ τόπος ἀποξηρανθῇ διὰ τῆς ἐξατρίσεως τῶν ὑγρῶν ἐκ τῆς ἡλιακῆς θερμότητος. Εἶνε θεὸς καὶ διδάσκαλος τῆς ἱατρικῆς· διότι ἀνευ θερμότητος τοῦ ἡλίου οὐδὲν γίνεται. Διὰ τῆς ὑγεινῆς ἐξηγοῦνται τὰ μυθολογήματα ὅτι τὰ τέσσαρα τῆς Νιόβης ἐφονεύθησαν ἐν τῇ παρά τὰς Θάβας πεδιάδι διὰ τῶν βέλων τοῦ Ἀπόλλωνος καὶ τῆς Ἀρτέμιδος. Διὰ ταύτης ἐξηγεῖται τὸ διὰ τί ἔλεγον ὅτι τὰ βέλη τοῦ Ἀπόλλωνος ἐγένεον.

Ὁ Ἀπόλλων εἶνε ὁ ἥλιος, τὰ βέλη του εἰσὶν αἱ ἡλιακαὶ ἀκτίνες· διὰ τῶν βέλων τούτων ἐμβολοῦσθαι ἦτοι τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, ἐφόνευσε τὸν θῆριν Πύθωνα, τὸν παραχθέντα ἐκ τῶν τελευμάτων τῆς πολυομβρίας· δηλαδὴ ὁ ἥλιος διὰ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἐπένηγε θερμότητα ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς, καὶ δι' αὐτῆς ἀπεξηράνθησαν τὰ ἔλη, καὶ οὕτω κατέπαυσεν ἡ σῆψις τῶν ἐν ὕδατι ζῶων, ἐξ ἧς εἶχον παραχθῆ ἑλώδη μιάσματα, καὶ νόσοι

λοιμικὰ καταστρέφονται τοῖς κατοίκους. Τὰ τέκνα τῆς Νιόβης ἐρονεύθησαν ἐν τῇ ἐν Θάβαις πεδιάδι διὰ τῶν βελῶν τοῦ Ἀπολλωνοῦ καὶ τῆς Ἀρτέμιδος ὅπερ σημαίνει ὅτι ἐγένετο μεγάλη θερμότης ἡμέραν καὶ νύκτα, ἐξ ἧς ἐγένετο σήψις εἰς τὰ λιμνάζοντα ὕδατα, καὶ ἐξ αὐτῆς προέχθη λοιμικὴ νόσος καταστρέψασα πάντα τὰ τέκνα τῆς Νιόβης, ὅντα ἐπτά ἀρσενικὰ καὶ ἐπτά θήλειά· ἐκ δὲ τῆς μεγάλης λύπης κατίσθη ἡλθιος καὶ ἀναίσθητος ὡς λῆθος.

Ἔλεγον ὅτι διὰ τῶν βελῶν τοῦ Ἀπολλωνοῦ ἀποθνήσκουσι μόνον οἱ ἄνδρες, καὶ διὰ τῶν τῆς Ἀρτέμιδος αἱ γυναῖκες, διότι οἱ ἄνδρες ἐκτίθενται ὑπὸ τὰ καθάρματα τοῦ ἡλίου καὶ νοσοῦσιν ἐξ αὐτῶν· αἱ δὲ γυναῖκες συνήθως νοσοῦσιν ἐξ ὑγρασίας οἰκιακῆς, καὶ διὰ τὸ ἀνέλιον καὶ ἀποθνήσκουσιν ἐκ συμπλοκῆς γυναικείων νοσημάτων.

Ἢ τῶν νεκρῶν ταρχύσεις καὶ τὸ καύσιμον αὐτῶν εἶνε ἐπιαναγκαιότερα ὅταν ὁ θάνατος γίνηται ἐκ κολλητικῆς νόσου· διότι ἀπεδείχθη ὅτι τὰ μιάσματα διατηροῦνται καὶ ὑπὸ τὴν γῆν, καὶ ἅμα εὐρωσι διέξοδον ἀναδίδονται εἰς τὸν ἄερα, ὅστις εἰσπνεόμενος ἐπιφέρει ἀναπάντησιν τῆς ἐπιδημίας. Μετὰ ἔτος ἀνορθώθη τάφος νεκροῦ θανάτου ἐκ κοινῆς νόσου, διεχύθη τοιαύτη ἀπορροή ὅστε πολλοὶ τῶν παρευριστῶν ὑπέτιψαν κεφαλαλίαν, καυτίαν κλπ., καὶ τινες ἐνόσησαν βρέως. Μετὰ 30 ἔτη ἀνορθώθη τάφος ἔθνα ἕνεκεν ἀποθανόν ἐξ εὐλογίας, καὶ ὅμως οἱ ἀνορθίζοντες τοῦτον προσεβλήθησαν ὑπὸ τῆς νόσου. (ἀκλουθεῖ).

Ἔγγραμ Ἀφρικῆς 4 Μαρτίου 1895.

Ἀξιότιμε καὶ ἐξιοσάβαστε κ. Γ. Η. Πύρλι.

Ἐπέκλησα ὄρας τιμᾶς νικητεῖν ἐκ τῆς ἀλληλογραφίας μου, ἀνέγνωσα μετὰ προσοχῆς τὸ πολύτιμον ὑμῶν μηνιαῖον σύγγραμμα Φοίβος καὶ Παραφοίβος. Πότον δὲ συνεινήθην ἐκ τῶν πολλῶν καὶ ποιητικῶν Σας γνώσεων, τὰς ὁποίας ἐν αὐτοῖς εὐρίσκει ὁ ἀναγνώστης, ὅστε ἀπεράσισα οὐ μόνον τὴν εὐτελεῖ μου συνδρομὴν νὰ σᾶς ἀποσταλῶ, ἀλλὰ καὶ νὰ Σᾶς πέμψω σήμερον ταχυδρομικῶς ἐπιταγὴν ἐκ φρ. 85 χρυσῶν, ὅπως διὰ πρώτης εὐκαιρίας μοὶ ἀποσταλέτε τοὺς τόμους τοῦ Φοίβου καὶ Παραφοί-

βου ἢ προτιμότερον τ' ἅπαντα τῶν σπουδαίων ἔργων Σας, ἵνα καταλείπω ταῦτα ὡς ἐγκόλιον καὶ εἰς τὰ τέκνα μου.

Ἀποστέλλετε δὲ ταῦτα ὄντα κατὰ τὴν ἀγγελίαν Σας ἐξ 11 τόμων χρυσοδαμμένων καὶ ἐπὶ ἀμοιβῇ φρ. χρυτῶν 85. Λοιπὸν παρακαλῶ νὰ μοὶ ἀποσταλέτε ἅπαντα χρυσοδαμμένα.

Διατελῶ μετὰ πλείστις ὄσης ὑπολήψεως καὶ σεβασμοῦ.

Ὁ ὅλος ὑμέτερος;

N. Θ.

ΟΙΚΙΑΚΑΙ ΝΟΥΘΗΣΙΑΙ

Ἴνα γείνωσι καλὰ τὰ τέκνα, οἱ γονεῖς ὀφείλουσι παιδιόθεν ἐθίζειν ταῦτα εἶναι χαρίεντα, γηθόσυνα, φιηδρὰ καὶ μελιχικὰ εἰς τὸ ὀμιλεῖν, λαλεῖν εὐκρινῶς μετὰ παιδρότητας καὶ τέρψεως.

Οἱ γονεῖς νὰ μὴ ἐπιτρέπωσιν εἰς τὰ τέκνα τὸν νὰ παρουσιάζωνται ἐνώπιον ἐαυτῶν σκυθρωπά, ἀλλὰ γηθόσυνα καὶ νὰ μὴ λαλοῦν ἀποτόμως καὶ τραχέως, ἀλλὰ διὰ προφορᾶς εὐαρέστου. Ἴνα οὕτως ἐθίζωσι τὰ τέκνα, ὀφείλουσι παρίστασθαι ταῦτα μετ' αὐτῶν ἐνώπιον κατόπτρου καὶ διατίθεσθαι τοὺς τοῦ προσώπου χαρακτῆρας γηθούσως, καὶ διατηρεῖν τὴν ἔκφρασιν ταύτην ὅσον αἰὶν τε διαρκέστερον.

Τοῦτο γενέσθω καθ' ἐκάστην πρωίαν ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας, μέχρι οὐ γείνη ἔξις. ~~Ἐξ~~ **Ἐξ** ὑποπτρον γὰρ τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὸ πρόσωπον. Ὁ διατηρῶν οὕτω τὸ πρόσωπον καλλίσταται εὐγενῆς τοῦ τρόπου, εὐάρεστο· εἰς τοὺς συναναπτρεπομένους μετ' αὐτοῦ, ἀνεκτικὸς, ἀγαθοποιὸς καὶ εὐτυχῆς.

Ἐξ τὰ θήλεα τὸ γηθόσυνον τοῦ προσώπου καὶ ὁ τρόπος τοῦ φέρεσθαι πρέπει νὰ γείνηται κατὰ μέτρον καὶ ἐσκεμμένως ἵνα μὴ παρξερῶνται καὶ ζημιῶνται ἠθικῶς.

Αἱ μητέρες πρὸ πάντων πρέπει πρὸς ταῦτα νὰ διδάσκωσι τὰ τέκνα τὸν, ἀλλὰ προσγοιμένως νὰ διδάξωσιν ἑαυτάς.

Οὐ χρὴ παννύχιον εὐθεῖν οἰκωφελῆ γυναῖκα ἢ οὖνος τε ἐπιτετράφαται καὶ κήδεα μέμνηλεν.

Καὶ ὁ πατὴρ εἰσπερχόμενος εἰς τὴν οἰκίαν πρέπει νὰ παρουσιάζηται γηθόσυνος καὶ τρυφῆς. Ἢ δὲ σόζυγος καὶ τὰ τέκνα γηθούσως καὶ μελιχίως πρέπει νὰ ὑποδύχωνται τοῦτον.

Καρά και εύλογία Θεοῦ και ανθρώπων θέλει βασιλεύει ἐν τῷ τοιοῦτῳ οἴκῳ.

Ὁλβιος εἰ καρδίας κῆτος τάδε ἰθύνης.

Πρέπει οἱ γονεῖς και ἰδίως αἱ μητέρες νά συναθίξωσι τὰ τέκνα νά ἐνδύωνται εὐπρεπῶς και καθαρώς ἀπό πρωίας μέχρι ἐσπέρας. Ἡ φιλοκαλία εἶνε σημαντικόν προσόν τοῦ πεπολιτισμένου ἀνθρώπου. Οἱ βάρβαροι, οἱ ἀμαθεῖς και ἀξεστοὶ εἰσὶν ἀφιλόκαλοι, ρυπαροὶ και ἀναίσθητοι. Τὸ εὐπρεπῶς ἐνδύειν τὰ τέκνα, οὐχὶ δὲ και πολυτελῶς, ἐμποδίζει ταῦτα εἰς παρεκτροπὰς παιγνιδίων και ἀπολείας χρόνου.

Οἱ γονεῖς πρέπει νά ἐκπαιδεύωσι τὰ τέκνα των ἀναλόγως τῆς περιουσίας και τῆς δυνάμεώς των, ἀφ' οὗ μικρόθεν ἀναθρέψωσιν αὐτὰ κατὰ τὴν χρηστοθήειαν, περὶ ἧς διαλαμβάνει ὁ Φοῖβος.

Ποτὲ οἱ γονεῖς δὲν πρέπει νά παραχωρήσωσι τὴν περιουσίαν των ἐνώσω ζωσιν εἰς τὰ τέκνα των ἵνα τινεὶ γηροκομήσωσι τοῦτους· διότι ἡ ἐλπίς κληρονομίας περιουσίας τῶν γονέων μεγάλως συντελεῖ πρὸς περιποίησιν τῶν γονέων. Ἀμα ἡ ἐλπίς αὕτη ἐκλείψῃ, και πᾶν ὠφέλιμον εἰς τοὺς γονεῖς ἐκλείπεται, ἐκτός ἐάν τύχη τέκνον εὐγενὲς και ἐνάρετον, τὸ ὅποιον περιποιεῖται τοὺς γονεῖς εἰς ἠθικοῦ ἀσθθήματος και ὄχι ἐξ ὕλικου.



ΤΙ ΕΙΝΕ Η ΑΜΕΡΙΚΗ.

Αἱ ἀμερικανίδες γυναῖκες κατέχονται ὑπὸ ἐπιδημικῆς νόσου πυρετώδους. ἀποτελοῦσας φρενητικὰς μανίας πρὸς τὸ ἐξισθῆναι τοῖς ἀνδράσι πολιτικῶς, ἐγκαταλειμπάνουσαι τὰ ἱερὰ οἰκογενειακά καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἀλλὰ και τὴν θρησκείαν αὐτὴν τινὲς ἐκκλησιαστικοὶ προσβάλλουσι εἰς τὰ ἱερώτερα· τὸ σατυρικόν τοῦτο πνεῦμα διαχύνεται ὅσπέραι. Τὰ πάντα ἐν Ἀμερικῇ ἐξετροχιάσθησαν και ὀφθίμεθα τὸ μέλλον πρὸς συμπλήρωμα τούτων ἰδοὺ τί ἀναφέρει ἡ ἐξαίρετος ἐφημερίς « Ἀτλαντὲς ».

Ἀμερικανοὶ δὲν ὑπάρχουσιν, οἱ αὐτοκαλούμενοι Ἀμερικανοὶ εἶνε ἀπλῶς συσάρρευσις ἀνθρώπων ἀνευ προγόνων ἀπὸ τὰς τέσσαρας γωνίας τοῦ κόσμου. Ἐν Ἀμερικῇ κατὰ τὸν Castellano δὲν ὑπάρχει καλαισθησία, δὲν ὑφίσταται λεπτότης ἢ εὐγένεια

συμπεριφορᾶς· τὸ ὀρμέμεντον δὲν ὄθει τὴν ἐν δ.νεκεὶ σπουδῇ διατελοῦντα ἀμερικανὸν ἢ μόνον εἰς τὴν θήραν τοῦ δολλαρίου, διὰ τοῦ ὁποίου τὰ πάντα μετροῦνται. Ὅτε, λέγει, γάλλος τις ἐρωτᾷ ἄλλον τί φρονεῖ περὶ τοῦ δεινα, τῷ ἀπαντᾷ ὅτι εἶναι τίμιος, καλὸς πατὴρ ἢ καλὸς υἱὸς κτλ. ἢ τὸ ἀντίθετον ἐν Ἀμερικῇ ἢ ἀπάντησις εἶναι, ἔχει τόσα ἑκατομμύρια, ἢ δὲν ἔχει δολλόν· ἐάν ἐρωτηθῇ περὶ τίνος δεσποινίδος, ἀντὶ τῆς ἀπαντήσεως εἶτι εἶναι ὠραία, καλῶς ἀνατεθραμμένη, ἢ τὸ ἀντίθετον, ἀκούει εἶτι ἔχει δύο τρία ἑκατομμύρια ἢ εἶτι εἶναι πτωχὴ. Πάντες ἐν Ἀμερικῇ ἔχουσιν ἄξιαν ἀναλόγως τῆς περιουσίας των· ὑπάρχει τακτικὸν τιμολόγιον εἰς τὸ ὅποιον οὐδὲν ἄλλο ἐλλεῖπει ἢ ὁ ἐν τοῖς χρηματιστηρίοις πίναξ ἵνα ἐπ' αὐτοῦ ἀναγράφεται. Ἰσποτισμὸς ἐν Ἀμερικῇ δὲν ὑπάρχει, ὁ πολυάσχολος ἀμερικανὸς περὶ παντός ἄλλου σκέπτεται ἢ περὶ γυναικῶν ἐν ταῖς αἰθούσαις βριθεὶ τὸ γυναικεῖον φῶλον· μόναι των αἱ Ἀμερικανίδες ἀπὸ πρωίας μέχρι ἐσπέρας διδούσιν ἡμερίδας, πραγματάκια και τέια εἰς τὰ ὅποια ἐπίθουσιν, πίνουσι και συνδιαλέγονται ἐνώσω οἱ ἄνδρες ἐργάζονται ἀνενάως· ἀριστοκρατία δὲν ὑπάρχει ἢ μόνον ἀριστοκρατία τῶν μαγιστάνων τοῦ ἐμπορίου. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξακολουθεῖ ὁ εὐγενὲς μαρκήσιος διασύρειν τοὺς ἀμερικανοὺς και περαινεὶ τὸν ἀνόητον κατ' αὐτὸν λιβελλόν, (τόρα ὅτε ἔχει τὰ Ουλάκιά του πλήρη ἀμερικανικῶν δολλαρίων) λέγων εἶτι ἐκτός τοῦ παντοδυναμοῦ δολλαρίου οὐδὲν ἄλλον θεόν λατρεύουσι, και εἶτι θέλει παρελθεῖ πολλὸς καιρὸς μέχρι ὅτου ἐκ δ ο λ λ α ρ ι ο ῦ ἢ ἢ Ἀμερικῇ. Πολλὰ ἐφημερίδες ἐδημοσίευσαν ἐν μεταφράσει τὴν περιέργον και ἀθάσιμον ταύτην πραγματείαν τοῦ μαρκησίου, ἐνεκα δὲ τῆς καταπληκτικῆς και τερματίας διαφημίσεως τῆς δοθείσης εἰς τοὺς γόμους τοῦ υἱοῦ του, ἀπλήστως ἀναγινώσκεται και παντοιοτρόπως σχολιάζεται. Ὁ γάλλος εὐπατρίδης ἀμφιβαλλόμενος ἐάν θέλῃ τυχῆ τῆς εὐμενοῦς και φιλοξένου δεξιώσεως, ἢ εἴτιχε κατὰ τὴν ὀλιγοήμερον αὐτοῦ διαμονὴν ἐν Ἀμερικῇ, καθ' ἣν περίστασιν ἐπίστρεψεν εἰς νῆσον ἐγκαταθῆαι.

Ὅτε ὁ ἀναλυτικὸς Bourdai, οὔτε ὁ τὰ ἑκατομμύρια τοῦ Gouid ἀποκημίσεως Castellano, οὔτε νόσοι ἄλλοι οὔτινος περὶ Ἀ-

μερικής έγγραφαν, κατόπιν ὀλιγοχρονίου ἐνταῦθα διαμονῆς, ἠννόησαν τὸν ἀμερικανὸν ἢ ἐνεβάθουναν εἰς τὴν μελέτην αὐτοῦ. Πάντες ἔκριναν ἐξ ἐσφαλμένης ἀπόψεως ἢ ἐκ τοῦ στενοῦ κύκλου τὰς θεωρίας τοῦ ὁποίου ἐδέχθησαν καὶ ἐντὸς τοῦ ἑποίου κατὰ τύχην εὑρέθησαν 70 ἑκατομμύρια λαοῦ· ἀντιλαμβανόμενοι δὲ κατ' ἐπιφάνειαν μόνον, ἀντὶ νὰ γελοιοποιήσωσι τοὺς Ἀμερικανούς ἐπίδεικνύουσι τὴν παχυλὴν περὶ αὐτὸν ἀγνοίαν, κινούντες καθ' ἑαυτῶν τὸν γέλωτα καὶ τὸν οἶκτον τῶν πράγματι Ἀμερικανῶν κατὰ τὰν ὁποίων τόσον ἀδελφίως, μυρίας ἀδικαιολογήτους μομφὰς προσάπτουσιν.

(Ἐκ τῆς Ἀτλαντίδος)

Η ΓΥΝΗ ΤΟΥ ΛΩΤ.

Ἐν τῇ μέσῃ τοῦ Βέρηνικου Ὀκεανοῦ μεταξὺ τῶν Μαριάνων καὶ Καρολίνοιον νήσων ἀνοψοῦται ὑπερμεγέθης βράχος, καλούμενος ἡ γυνὴ τοῦ Λώτ. Τὸ σχῆμα αὐτοῦ εἶνε πυραμοειδές. Ἔχει ὕψος κατὰ κῆρτον 330 ποδῶν. Κάτω αὐτοῦ ὑπάρχει σπηλαίον ἐσκαμμένον ὑπὸ τῶν κυμάτων τῆς θαλάσσης, ἀπερ ὠθούμενα εἰσέρχονται ἐν αὐτῷ καὶ παράγουσι φρικτὸν θόρυβον. Καθὼς γίνεται καὶ εἰς τὸν ἐν Ἰταλίᾳ βράχον τὸν καλούμενον σκύλα, κείμενον ἀπέναντι τῆς Σικελίας καὶ τὸν ὁποῖον ἀναφέρει ὁ Ὅμηρος. Τοῦτον ἐπεσκέρθημεν, παρακλῆψαντες τοῦ ἀτμοκινήτου κατὰ προαίρεσιν τοῦ πλοίαρχου, ἠκούσαμεν δὲ τὰς ὑλακὰς· διότι τὸ ὕδωρ τῆς θαλάσσης ὠθούμενον ἐκ τῶν κυμάτων ἐντὸς τοῦ σπηλαίου παράγει τραπερδὸν θόρυβον, ἀπερ ἀνασυρόμενα σχηματίζουσι δίνην, ἥτις παρασύρει λήμλους καὶ μικρὰ πλοία. Ἀπέναντι τοῦ βράχου τούτου ὑπάρχει ἡ Χάρυβδις, ἥτις διὰ τοῦ χρόνου καὶ τῆς ἐργασίας τοῦ Ναπολέοντος Α' ἤδη εἶνε σχεδὸν κατεστραμμένη καὶ σώζεται μικρὸν μέρος. Ἡ Σκύλα καὶ ἡ Χάρυβδις ἀποτελοῦσι τὸ στενὸν τὸ μεταξὺ τῆς Σικελίας καὶ Ἰταλίας.