

# ΦΟΙΒΟΣ

## ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

**ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΑΡΑ**

---

Βησις συν. προπλ. φ. 5. Διὰ τὸ ἔξωτ. 5.50 μετὰ τοῦ Πικραφοῖου καὶ Ἠλίου

---

ΕΤΟΣ ΙΣΤ΄.— Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἀυγούστου 1894.— ΑΡΙΘ. 8.

---

ΠΕΡΙ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΥΠΟ ΥΓΙΕΙΝΗΝ ΕΠΟΨΙΝ.

**Ἐκτὸ κλίματα.**

Εἰς τὰ θερμὰ κλίματα ἡ ἐλευθέρα λειτουργία τῆς ἀδῆλου διαπνοῆς εἶναι τὸ πρῶτον καὶ ἀναπόφευκτον συστατικὸν τῆς υγιείας. Ὄταν ἡ ἀδῆλος διαπνοὴ δὲν γίνεται καλῶς ἐπέρχεται νόσος. Ἡ ἐν τῶν ἐνδυμάτων πίεσις ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἐμποδίζει τὴν λειτουργίαν τῆς ἀδῆλου διαπνοῆς, καὶ αἱ ἐκπεμπόμεναι ποικίται καὶ νοσοποιαὶ ὕλαι μένουσιν ἐκτὸς τοῦ διοργανισμοῦ καὶ ἐπιφέρουσι νόσους ἀξείας ἢ χρονίας. Διὰ ταῦτα οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων ἐξ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς ἐνεδύοντο καλυπτόμενοι διὰ θραυσμάτων πλατέων μηδαμῶς πιεζόντων τὸ σῶμα, καὶ ἀπὸ τὰ βαπτόμενα ἐνδύματα εἶχον λίαν πλατεῖα καὶ ἄνευ καὶ γυναίκες. Τοιαῦτά εἰσι τὰ ἐν τῇ Ἀνατολῇ ἐνδύματα τῶν γυναικῶν καὶ ἀνδρῶν· τὸ δὲ ἐβραϊκὸν ἐνδύμα τῶν ἱερέων ἡμῶν ὁσάυτως τοιαύτης καταγωγῆς ἐστὶ.

1 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1894

Εἰς τὰ βόρεια ὁμοῦς κλίματα ἡ ἀδύατος διαπνοὴ δὲν γίνεται τόσον μεγάλη, ὅσον ἡ τῶν θερμῶν κλιμάτων· ἡ δὲ ἐκ τῶν ἐνδυμάτων πίεσις ἐπὶ τοῦ σώματος ὀλίγον ἐπηρεάζει ἐπὶ τῆς ὑγιεινῆς. Διὰ ταῦτα οὗτοι φοροῦσι καὶ προτιμῶσι τὰ στενὰ καὶ πιέζοντα ἐνδύματα.

Ἰπὸ τὴν ἔννοιαν ταύτην τὰ νῦν παρ' ἡμῖν εἰσαχθέντα ἐνδύματα, προερχόμενα ἐκ τῶν βορείων κλιμάτων, στενὰ ὄντα, πιέζουσι τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος καὶ διαταράττουσι τὴν ἐλευθέραν λειτουργίαν τῆς ἀδύατος διαπνοῆς καὶ πρόξενον γίνονται βλάβης κατὰ τῆς ὑγιεινῆς. Ἰδίως τοιαῦτά εἰσι τὰ τῶν γυναικῶν, αἰτινες τυφλῶς ἀκολουθοῦσι τὴν μόδον τῶν Ἰβήρων. Τὰ νῦν γυναικεῖα ἐνδύματα πιέζουσι τὸν θώρακα, τὰς ἀμφοπλάτας, τὸ ἐπιγαστήριον, τοὺς πῆχεις τῶν χειρῶν, πιέζουσι τὰς κνήμας, τοὺς πόδας, τοὺς ὀπίλους δεινῶς περισφίγγουσι διὰ στενῶν ὑποδημάτων. Πάντα ταῦτα ἐμποδίζοντα τὴν ἐλευθέραν λειτουργίαν τῆς ἀδύατος διαπνοῆς ἐπιφέρουσι διαταράξεις τῆς ὑγιεινῆς.

Ἐν συνόλῳ εἰπεῖν ἐκ μὲν τῆς συσφίξεως τοῦ θώρακος καὶ τῶν ὀσφύων διὰ τοῦ στηθοδέσμου ἢ κυκλοφορίας τοῦ αἵματος εἰς τὴν στήθος, ἐπὶ τοῦ ἐπιγαστρίου καὶ τῶν ὀσφύων ἐπιφέρει δυσχερείαν, δύσπνοιαν, συμφορήσεις αἵματος, κεφαλαλγίαν, δυσκαμφίαν, παλμούς τῆς καρδίας καὶ τῆς ἀορτῆς, δυσπεψίαν, ὕστερισμούς, βλάβας τῶν νεφρῶν, ψαμμίαςιν, λιθίαςιν κτλ. Διαθερμαίνονται οἱ τιτθοὶ, ἐξ ὧν διαταράττεται ἡ μήτρα καὶ πολλαὶ βλάβαι γίνονται· διότι ἀμφότερα τὰ ὄργανα ταῦτα ἔχουσι ἄμεσον συμπάθειαν. Οἱ τιτθοὶ πρέπει νὰ ᾖσι πάντοτε ὑπερθερμὰ τοῦτο ἐκφράζει καὶ ἄσμά τι τοῦ Ἰμεναίου παρὰ τῷ λαφῷ.

Ὁ στηθοδέσμος πιέζων τὸν στόμαχον καὶ τὴν κοιλίαν, ἐκτοπίζει πρὸς τὰ κάτω τὴν μήτραν, ὅπερ νοσοποιῶν. Τὰ νῦν γυναικεῖα ἐνδύματα φέρτουν πανταχῶθεν τὸ στήθος, καὶ διὰ πλατίος περιλαίμιου καλύπτουσι τὸν λαιμὸν καὶ ἐμποδίζουσι τὴν ἐλευθέραν ἀδύατον διαπνοήν· ἐκ τούτου ἐπέρχονται παθήσεις τῆς βίης, τοῦ φάρυγγος καὶ τοῦ λάρυγγος καὶ κατὰ τὰς προδιαθέσεις ἐτι μείζονα.

Ἡ καλλονὴ τῆς γυναικὸς ἀποτελεῖται οὐ μόνον ἐκ τοῦ προσώπου, ἀλλὰ καὶ ἐκ τοῦ λαιμοῦ καὶ ἐκ τοῦ στήθους, τὰ ὅποια ἐν ἀνάγκῃ καλλύνονται διὰ κοσμητικῶν σκευασμάτων. Λέγουσι τινὲς γνωαὶ ὅτι προτιμητέον τὸ περιλαίμιον καὶ ὁ φραγμὸς τοῦ στήθους, ὅτι δὲν ἔχουσι χροῖμα λευκὸν ἀγνοοῦσιν ὅτι καὶ τὸ βέλον (ἢ καλύπτρα) κατὰ τὸ χροῖμα κακῶς δεικνύει τὴν ὄψιν, καὶ ὁμοίως τὸ φέρουσι.

Τοὺς πῆχεις τῶν χειρῶν περισφίγγουσι διὰ τῆς μόδας, τοῦ-

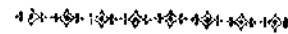
το εἶνε ἐπιβλαβὲς τῇ ὑγιεινῇ. Ὁ βραχίλιον καὶ ὁ πῆχυς καὶ ὅλη ἡ χεὶρ δὲν πρέπει οὐδόλως νὰ πιέζονται, οὔτε νὰ καλύπτονται διὰ σφιγμάτων ἐνδυμάτων, διότι ἡ ἐλευθέρη διαφύρσις τῶν βραχίονων ἐπιρεάζει ἐπὶ τοῦ θώρακος, τοῦ ὁποίου μετριάζεται ὁ πολλὸς ἰδρῶς, ἢ ὑπερβολὴ τοῦ ὁποίου εἶνε ἐπισφαλὴς τῇ ὑγιεινῇ. Ἔχοντες λοιπὸν κυρία, τὴν λαιμὸν καὶ στήθος ἐν μέρει καὶ βραχίονας γυμνοῦς· καὶ ἐστὶν ὑγιὴς καὶ εὐρωστος, γνθόσυνος καὶ χαρῆσσα. Περὶ σκελῶν καὶ ὑποδηματικῶν ὄρα συνέκλ. Ὑγιεινήν.

Ὅταν οἱ βραχίονες ᾖσι γυμνοὶ ἢ κεκαλυμμένοι διὰ λεπτοῦ ὑφίσματος, ὅλος ὁ θώραξ διατηρεῖται ὑπερθερμῶς, ὁ ἰδρῶς γίνεται μέτριος καὶ μέλιστα ἦταν ὁ λαιμὸς καὶ μέρος τοῦ στήθους εἰσὶν ἀκαλύπτεα, παρέχουσι εὐχροίαν εἰς τὴν ὄψιν, καὶ προσθέτουσι καλλονήν. Ἡ κάλυψις τοῦ λαιμοῦ καὶ τοῦ στήθους ὑποδεικνύει ὅτι ἐνοκάρουσι οὐλαὶ χοιραδικαὶ ἢ ἐξανθηματικαί.

Ἡ ὠραιότης δὲν ἀποτελεῖται ἐκ τῆς ἰδιοτροπίας τοῦ σερμοῦ (τῆς μόδας) ἀλλὰ ἐκ τῆς κομψότητος καὶ τοῦ συνδυασμοῦ τοῦ χροῖματος τοῦ ἐνδύματος μετὰ τοῦ χροῖματος τοῦ προσώπου καὶ τοῦ λαιμοῦ, στήθους καὶ βραχίονος,

Ἡ καλαισθησία συνίσταται ἐκ τοῦ συνδυασμοῦ τῶν χρωμάτων.

Ἡ φιλκακλία συνίσταται ἐκ τῆς τιξείας καὶ τῆς ἀρμοῦναι τῶν πραγμάτων ἀνευ περιττῶν ἀντικειμένων.



### ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΟΣΩΝ.

Ἡ ἀρχικὴ αἰτία παραγωγῆς νόσου εἶνε ἡ εἰσαγωγή εἰς τὸν διοργανισμὸν νοσοποιῶ ὕλης ἀοράτου, τὴν ὁποίαν κατέστησε κατὰ τὸν αἰῶνα τοῦτον ὄρατὴν τὸ μικροσκόπιον, τὸ ὁποῖον εἰδείξεν ὅτι πᾶσα νόσος ἀποτελεῖται ἐκ τῆς ἐνυπάρξεως ἐν τῷ διοργανισμῷ ἀοράτων ὄντων ζωϊκῶν, τὰ ὅποια καλοῦσι μικροβία ἢ μικροζωοδόξα. Πᾶσα δὲ νόσος ἔχει ἴδια μικροβία· ἵνα λοιπὸν γείνη θεραπεία πρέπει νὰ ἐξαφανισθῶσι ταῦτα καὶ εἰς τοῦτο ἀποβλέπει ἡ θεραπεία. Ἄλλ' ἵνα ἐξαφανισθῶσιν ἀπαιτεῖται ἡ γνάσις τοῦ πόθεν εἰσῆχθησαν.

Πόσες εἰσὶν αἱ ὁδοὶ τῆς εἰς τὸν διοργανισμὸν εἰσαγωγῆς πάσης νοσοποιῶ ὕλης. Ἡ ἀπορρόφσις διὰ τῆς ἀναπνοῆς, ἢ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος, ἢ διὰ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλήνος καὶ ἡ διὰ τοῦ ἐμβολιασμοῦ. Ἡ σημαντικωτέρη

τούτων εἶνε ἢ διὰ τῆς ἀναπνοῆς, δι' ἧς ἡ νοσοποιὸς ὕλη εἰσρροφᾶται διὰ τῶν βρόγχων τῶν πνευμόνων, οἷτινες εἰσὶν ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς. **Ἡ ζωὴ ἀρχεται ἐκ τῆς εἰσπνοῆς καὶ λήγει εἰς τὴν ἐκπνοήν.**

Ἡ φύσις δὲν ἀνέχεται τὴν ὑπαρξίν ξένης καὶ νοσοποιοῦ ὕλης ἐν τῷ διοργανισμῷ, καὶ ἅμα αὕτη παρουσιασθῆ ἐν αὐτῇ, ἀμέσως προσπαθεῖ ν' ἀποβάλλῃ ταύτην, συγκεντρώνει τὴν ζωϊκὴν δύναμιν καὶ ἐναγωνίως ἐργάζεται πρὸς τοῦτο. Τὴν ἀποβολὴν ποθεῖ ἡ φύσις νὰ ποιήσῃ διὰ τῆς ὁδοῦ, δι' ἧς εἰσῆχθη ἡ νοσοποιὸς ὕλη καὶ ἐν ἀνεπαρκείᾳ προσφεύγει καὶ δι' ἄλλης ὁδοῦ. Πέντε εἰσὶν αἱ ὁδοὶ τῆς ἀποβολῆς. Οἱ πνεύμονες, οἱ πόροι τοῦ δέρματος, ὁ γαστροεντερικὸς σωλὴν, τὸ οὖρον, καὶ ἡ δι' ἐκδοριῶν κλπ. ἐξαγωγή τοῦ ὄρου τοῦ **αἵματος**. Ἀντὶ τῆς ἀποβολῆς ὑπάρχει καὶ ἡ καταστροφὴ τῆς νοσοποιοῦ ὕλης ἐν τῷ διοργανισμῷ διὰ φαρμάκων φονευόντων τὰ μικράβια, τὰ ὁποῖα ἐνίοτε ἀνθίστανται εἰς τὴν ἀποβολὴν καὶ μόνον διὰ φαρμάκων καταστρέφονται.

Ἴνα λοιπὸν ἐπιτυχθῇ θεραπεία ἀνάγκη ὁ ἰατρός νὰ διαγνώσῃ διὰ ποίας ἑδοῦ εἰσῆχθη ἡ νοσοποιὸς ὕλη καὶ ποῦ αὕτη ἐμφωλεύει. Πρέπει νὰ γνωρίζῃ ὅτι ὅλαι αἱ μiasματικαὶ νοσοποιοὶ ὕλαι εἰσάγονται εἰς τὸν διοργανισμὸν διὰ τῆς ἀναπνοῆς, ὅτι αὗται ἐμφωλεύουσιν εἰς τὰ ὑποχόνδρια ὄργανα, σπλῆνα ἢ ἥπαρ· ὅτι ἡ ὑπαρξὶς τούτων, χρονία οὖσα, ἐπιφέρει ἴδια χαρακτηριστικὰ ἐπὶ τοῦ σώματος· χρονίαν ἢ ὀψιν τοῦ προσώπου ἰδίας φύσεως, χρονίαν ὡσαύτως ἰδίαν ἐπὶ τῶν βολβῶντων ὀφθαλμῶν, φωνὴν αἰγώδη ἰδίας φύσεως, δέρμα βέπον πρὸς ριτίδωσιν ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ὑποχονδρίου, διὰ τῆς ἀφῆς καὶ ἐπικρούσεως παρίσταται ἐξόγκωσις τοῦ σωληνός, ἐξέχουσα ὑπὸ τὰς ψευδεῖς πλευράς κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπαισιητὴ εἰς τινὰς ὁμοίᾳ ἐμφαίνεται καὶ ἐπὶ τῆς ἥπατικῆς χώρας. Ὁ οὕτως ἔχων κατὰ πᾶσαν τετάρτην καὶ πέμπτην ἡμέραν αἰσθάνεται κόπωσιν, ἣτις παρέρχεται μετὰ ὥρας χωρὶς νὰ παρέξῃ ἐντύπωσιν ἀναβαλίων κλίμακα αἰσθάνεται κόπωσιν· ἐχει σφυγμὸν ἄτονον καὶ ἐνίοτε ἀκανόνιστον.

Πάντα ταῦτα πρὸς ἀντίληψιν ἀπαιτοῦσιν ἐνδελεχῆ παρατήρησιν καὶ πείραν. Πρὸς δὲ θεραπείαν ἀπαιτοῦσιν ἐπίνοιον φαρμάκων καταστρεφόντων τὴν νοσοποιὸν ὕλην, καὶ ἐνισχυόντων τὴν ζωϊκὴν δύναμιν, ἣν ἡ νοσοποιὸς ὕλη ὀσημέραι ἐξασθενεῖ. Πρέπει λοιπὸν ὁ ἰατρός νὰ ἐπίσταται καλῶς καὶ εὐκρινῶς ποῖά εἰσι τὰ ἐνισχύοντα καὶ πῶς πρέπει νὰ γίνηται ἡ χρῆσις αὐτῶν· ἄλλως οὐδὲν θεραπείας εὐδοκίμει· ὁ δὲ πάσχων οὕτως ἐκ τῆς νοσοποιοῦ

ὕλης, ὀσημέραι ὑπόκειται εἰς κίνδυνον ζωῆς μήποτε ὑπερισχύσῃ ἡ νοσοποιὸς ὕλη καὶ καταβάλλῃ τὴν ζωϊκὴν δύναμιν.

Ἐὰν ἡ νοσοποιὸς ὕλη εἰσαχθῇ διὰ ποτῶν καὶ ἐδεσμάτων, ἥτοι διὰ τοῦ στόματος, πρέπει νὰ καταπολεμηθῇ αὕτη παντὶ τρόπῳ πρὸς ἀποβολὴν διὰ καθαρτικῶν ὑδραγωγικῶν καὶ διὰ ἰδρωτικῶν καὶ διὰ φαρμάκων καταστρεφόντων ἀρδῆν τὴν νοσοποιὸν ὕλην.

Ἐὰν ἡ νοσοποιὸς ὕλη ἐνυπάρχῃ ἐκ τῆς μὴ ἐκπομπῆς ταύτης ἐνεκεν ἐπισχέσεως τῆς ἀδήλου διαπνοῆς, ἐκ περιψύξεως καὶ συστολῆς τῶν πόρων, πρέπει νὰ ἀποβληθῇ διὰ τῶν πόρων αὐτῶν διὰ ἐκδοριῶν κλπ. καὶ συνάμα νὰ καταστραφῇ ἐν αὐτῷ τῷ ὄργανισμῷ δι' ἀρμοδίων φαρμάκων καὶ δι' ἐνισχύσεως τῆς ζωϊκῆς δυνάμεως.

Ἡ τοιαύτη διαμονὴ ἐν τῷ σώματι τῆς περιττῆς καὶ νοσοποιοῦ ὕλης ἐπιφέρει πλείστας νόσους, πνευμονίαν, πλευριτίδα, μύμητισμόν, νευράλγιαν, ἀρθρίτιδα κλπ.

Ἡ φύσις ἐργάζεται ὅπως ἐπαναφέρῃ τὴν λειτουργίαν τῆς διακοπείσης ἀδήλου διαπνοῆς τοῦ μέρους τούτου· διὰ τοῦτο ἐπιφέρει ἐν πρώτοις φρίκην κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπαισιητὴν, εἴτα θερμότητα ἐπὶ τοῦ μέρους τούτου πρὸς διαστολὴν τῶν πόρων καὶ πρὸς ἐκπομπὴν τῆς νοσοποιοῦ ὕλης. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ τοπικὴ θεραπεία μετὰ τῆς τονικῆς εὐδοκίμει καὶ σώζει.

Περὶ τῶν μέσων τούτων τῆς ἀποβολῆς ἐλέχθη ἄλλοτε ἐν τῷ «Φοῖβῳ».

Ἐν γένει ἐν τῷ κλίματι τούτῳ πᾶσα θεραπεία πρέπει νὰ συνοδεύηται διὰ φαρμάκων τονικῶν ἐνισχυόντων τὴν ζωϊκὴν δύναμιν.

Ἡ φάρμακα πολλὰ μὲν ἐσθλά μεμιγμένα, πολλὰ δὲ λιγρὰ.

Ἡ ἰατρός δὲ ἕκαστος ἐπιστάμενος περὶ πάντων ἀνθρώπων, εἴ γὰρ Παιονός εἰσι γενέθλης.

(Ὁμ. Ὀδ. Δ. 230):

Τῆς πρὸς σωτηρίαν τοῦ νοσοῦντος Ἱατρικῆς κυρίως δύο εἰσὶ τὰ συστατικὰ, **διάγνωσις** τῆς νόσου καὶ **θεραπεία** μεθοδικὴ μετὰ λογικῆς πείρας, παρατηρήσεως καὶ μαθήσεως. Πάντα τ' ἄλλα τῆς Ἱατρικῆς πρὸς διαφωτισμὸν καὶ ἐνίσχυσίν εἰσιν. Ἀτυχῶς ἐν τῇ παρούσῃ ἐποχῇ ἀμφοτέρα ἐλλείπουσι, πλὴν τινῶν ἐξαιρέσεων, καὶ ἐπικρατεῖ ὁ πιθικισμὸς.

Ἡ ἰατρός τις τὴν ἀρθροκάκην τοῦ γόνατος παιδὸς καλεῖ κοξάλαγιαν· ἐκ δὲ τῆς θεραπείας ὁ πάσχων ποῖς ἐμνηκύνθη δύο διακτῆ-

λους ὑπὲρ τὸν ὑγιᾶ πόδα ! Ἄλλος μὴ διαγνώσας ἐμφράξεις νεο-  
νίου ἐλευώρησεν ἀναξίαν λόγου τὴν αἰφνιδίαν ἐφοδὸν διαλείποντος  
πυρετοῦ, ἐπῆλθε κακοήθης καὶ κατὰ τὴν πέμπτην ἐφοδὸν θάνα-  
τος, χαρακτηρίσας τὴν νόσον τυφοειδῆ πυρετόν.



### ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ.

#### Ἀφάρμακα κατὰ τῆς στειρώσεως.

Ἐκ τῶν προσηθέντων ἐν τοῖς προηγουμένοις ἐπιτεταί ὅτι  
ἡ στειρώσις προέρχεται ἐξ ὀργανικῶν βλαβῶν καὶ ἀλλοιωσά-  
ων, ἡ δὲ νόσος ὅτε μὲν εἶνε ἀθεράπευτος, ὅτε δὲ θεραπευτή.  
Ἐάν ὅμως προέρχεται ἐκ φυσιολογικῶν αἰτίων, ἐξ ἀτονίας, καὶ  
νοσολογικῶν αἰτίων εἶνε θεραπευτέα διὰ τῆς ὑγειονομίας καὶ τῆς  
φαρμακικοθεραπευτικῆς. Καὶ διὰ μὲν τῆς ὑγιονομίας ἐλέχθη ἐν  
τῇ συνεκῇ. Ὑγιεινῆ, διὰ δὲ τῶν φαρμάκων δυνατὸν γενέσθαι, ὅταν ἡ  
χρῆσις γίνεται τούτων προσηκόντως διὰ τοικῶν. Χάριν συντομίας  
ἀναφέρωμεν ἤδη τὰ κυριώτερα εἶδη. Ἐν τούτοις τινὲς τῶν ἰατρῶν  
θεωροῦσιν ὅτι διεγερτικὰ φάρμακα τῶν ὀργάνων δὲν ὑπάρχουσι  
κατὰ τοῦτο ἀκατῶνται· διότι ἡ παρατήρησις καὶ ἡ πείρα διδά-  
σκουσιν ὅτι καὶ τὰ ζῶα διεγείρουσι τινὰ φάρμακα : π. χ. τὸ τυ-  
κριν ἢ χαμαϊδρὺς (matrim) διεγείρει τὰς γαλάς (γάτας). Ὡσαύτως  
τὸ γαλιερόβιανον (Galium), ἡ νάρδος (βαλεριάνα), ἡ ἀριστολοχία  
διεγείρουσι τὰς γαλάς, δι' ὅπερ ἐκλήθη αὕτη χόρτον τῶν γαλῶν.

Οἱ σπόροι τοῦ καννάβου διαθερμαίνουσι τὰ πτηνά. Τινὲς  
ὄσμαι διεγείρουσι τὰ νεύρα τῆς μήτρας. Μία τῶν συζύγων τοῦ  
Ἰακώβ μετεχειρίζετο ὡς διεγερτικὸν ἰδίον ἰατρικόν. Εἰκάζου-  
σιν οἱ συγγραφεῖς ὅτι τοῦτο ἦτον ὁ **μανδραγόρας**. Νῦν ἡ  
φαρμακολογία ἔχει πλείστα τοιαῦτα.

Τὸ γίγγαμον τῆς Ἰαπωνίας, ἡ βανίλλια, τὸ κακάον, τὸ  
καρδάμμον, τὸ ἄρον (πούς βοός), ἡ δάφνη, ἡ κανέλλα, τὸ μασ-  
χοκάριον, τὸ γαρύφαλον, τὸ ὄπιον, τὰ βάλσαμα, τὰ πτητικὰ  
έλαια κλπ. εἰσὶ διεγερτικὰ ὡσαύτως

(1) ἡδύσμος ὁ πιπερόειδος ὁ ὁποῖος ἔχει ὄσμην ἰσχυράν.

(2) ἀσπαραγγος, καὶ ἡ ρίζα αὐτοῦ θεωροῦνται διουρητικὰ  
καὶ σπερματοποιᾶ.

Ἡ βούκα· ἦν οἱ ἀρχαῖοι εἶχον ἀφιερῶση εἰς τὴν Ἀφρο-  
δίτην, διότι τὸ ἐλευώρον ἀφροδισιακόν (ὄρε Σινέριδ. Ὑγιεινῆ),

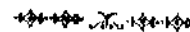
Ὁ ὄρχις (σαλέπι), ὁ ὁποῖος εἶνε ρίζα σαρκώδης, εἶδος γεω-  
μῶλων, ἐργάζεται ἐκ τῆς μικρᾶς Ἀσίας καὶ ἐκ Περσίας ὑπὸ σφαι-  
ρίδια φοειδῆ, ὑποκίτρινα, ἡμιδιαφανῆ. Ἐχει ὄσμην ἐλαφράν, εὐά-  
ριστον γεῦσιν, ὑφαλμον. Εἶνε σκληρὸν καὶ δυσχερῶς τρίβεται εἰς  
κόκκιν, τῆς ὁποίας γίνεται χρῆσις. Ἡ κόκκις αὕτη ἔχει χρῶμα λευ-  
κὸν ὑποκίτρινον. Ἐνοῦται εὐκόλως μετὰ τοῦ ὕδατος, ἐκ τοῦ ὁποίου  
τὰ μόρια τῆς κήνεως ταύτης ἐξογκοῦνται καὶ ἀπαστελεῖται εἶδος πη-  
κτικῆ. Εἶνε ἀναληπτικὸν καὶ διεγερτικόν· κινούμενον μετὰ γινζιβά-  
ρειος (πιπερορρίζας). Εἶνε ὀρεπτικὸν καὶ πολὺ κατὰ τοῦ μαρασμοῦ  
ὠφέλιμον.

Οἱ σπόροι τοῦ μύρτου, τρωγόμενοι εἰσὶν διεγερτικοί. (ὄρα ὑ-  
γιεινῆ).

Μεταξὺ τῶν ὀρυκτῶν ὑλῶν ὑπάρχουσι τινὰ ὡσαύτως συντε-  
λοῦντα κατὰ τῆς στειρώσεως· τοιαῦτά εἰσι ὁ ἀνθρακικὸς σί-  
δηρος, ὁ ἄλλως καλούμενος πέτρα τοῦ ἀετοῦ, ὁ μπηλικὸς σίδηρος,  
γνωστὸς ἐξ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς.

Ἡ μυθολογικὴ ἱστορία λέγει ὅτι ὁ Ἰρικός ἐξήγαγε ἐκ τινος  
ἀγραδάς μάχαιραν, ἣν ἐνέπηξεν πρὸ καιροῦ ἐν τῇ κορμῇ αὐτῆς,  
καὶ ζύσας τὴν σκουρίαν αὐτῆς ἔδωκε πρὸς σύλληψιν. Τὸ κοινὸν  
ἔλας, ὁ βέραξ κλπ.

Μεταξὺ τῶν ζωικῶν ὑλῶν ὁ μόσχος, τὸ καστώρεον, ἡ κιβέττα,  
ἡ χολῆ τοῦ τράγου, αἱ φωσφοροῦχαι ὑλαι, ἡ σπηρία τὰ ὀστρίδια,  
αἱ κανθαρίδες ἐκ τῶν ἰχθύων ὁ ἐρυθρίνας (μερτζάνι), ὁ ὀκτά-  
πους κτλ.



### ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ

#### Περὶ δένδροφυτείας τῶν δημοτικῶν ὀσίων.

Ὁ ἀήρ, τὸν ὁποῖον ἀενάως ἀναπνέομεν, χρησιμεύει πρὸς διατή-  
ρησιν τῆς ζωῆς τῶν ἀνθρώπων καὶ πάντων τῶν ἀναπνεόντων  
ζῶων· οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ τῶν φυτῶν.

Ὁ ἀήρ συνίσταται ἐκ δύο ἄλλων ἀερίων σωματίων, ὧν τὸ ἕν ὀνο-  
μάζεται **ὀξυγόνον**, καὶ τὸ ἄλλον **ἄζωτον**. Ἐκατὸν μέρη ἀέρος  
ἀποτελοῦνται ἐξ 21 μερῶν ὀξυγόνου, καὶ ἐξ 78 μερῶν ἀζώτου.  
Ἐμπεριέχουσι δὲ καὶ ὀλίγον ποσὸν ἄλλου ἀερίου, τὸ ὁποῖον καλεῖται  
**ἀνθρακικὸν ὀξύ**· προσέτι ἐμπεριέχει κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥτ-  
τον καὶ ἀτμούς ὕδατος, μισματικῆς ὕλης, ὅτε μὲν πολλὰς, ὅτε δὲ

λίγας, κοινοτούς κλπ. Ο ούτος έχων άήρ εύρίσκεται πανταχού επί τής επιφανείας τής Γης, και περικαλύπτει ταύτην, καλείται παρά τών νεωτέρων **άτμοσφαιρα**.

Τό οξυγόνον χρησιμεύει κυρίως πρός διατήρησιν τής ζωής. Τό άζωτον, τό άνθρακικόν οξύ, οί άτμοί του ύδατος και ό κοινοτός είσιν άχρηστα και επιβλαβή εις τήν υγίειαν και ζωήν του άνθρώπου (ιδε Φοίβον έτος Β. σελ. 52).

Διά να διατηρηται καλώς ή ζωή του ανθρώπου, και να βάρχη υγεία, πρέπει πάντοτε να διατηρηται ή αυτή αναλογία του οξυγόνου πρός τό άζωτον, και να μὴν αυξηθή περισσώτερον του δέοντος, ουτε άλλο τών εν τή άτμοσφαιρα άλλων αερίων σωματίων.

Η χρησιμότης του οξυγόνου πρός διατήρησιν τής ζωής του ανθρώπου γίνεται διά τής αναπνοής: ό άνθρωπος εισπνέων τόν αέρα φέρει τούτον εις τούς πνεύμονας: εκεί ενούται τό οξυγόνον μετά του εν τῷ αίματι άνθρακος, και σχηματίζεται άνθρακικόν οξύ, τό όποιον εξέρχεται διά τής εκπνοής.

Τοιουτοτρόπως πάντες οί άνθρωποι ως και τά αναπνέοντα ζώα άεαίως αφαιρούσι τό οξυγόνον τής άτμοσφαιρας, και αντικατασταίνουν τό οξύ άνθρακικόν οξύ. Λογικώς σκεπτόμενος έκαστος εξάγει τό συμπέρασμα ότι ούτως έμελλε και ό άλλος να εξαφανισθῃ τό οξυγόνον τής άτμοσφαιρας, και όλος ό εισπνεόμενος άήρ να έχη άζωτον και άνθρακικόν οξύ, άπερ είσιν άχρηστα πρός ζωήν, και τότε πάντες οί άνθρωποι και πάντα τά αναπνέοντα ζώα έμελλον ν' αποθάνωσιν.

Η θεία θ. ως Προνοια, ό παμμέγιστος εκείνος νοός, εν πάντα τά έθνη καλοῦσι Θεόν, όστις πρώτος και τελευταίος παρήγαγε τά πάντα, και αιωνίους και αναλλοιώτους νόμους έθετο εις τήν φύσιν και εις πάντα τά έργα αυτου, και του όποιου, απέραντου νοός, ό του ανθρώπου πεπερασμένος (περιορισμένος) νοός ου δύναται τό μέγεθος αντιληφθῆναι, εφρόντισε προς: αντικατάστασιν του καταστρεφόμενου οξυγόνου και προς αφάρειν του πλεονάζοντος άνθρακικου οξέος, και παρήγαγε τά φυτά, τά όποια ζῶσι και ταύτα διά τής αναπνοής του αέρος. Τῆ διαφορά ότι ταύτα ζῶσιν αφαιρούντα τό του αέρος άνθρακικόν οξύ, και αντικατασταίνουν τό οξύ οξυγόνου, και ούτως ίσσοροποι πάντοτε τό εν τή άτμοσφαιρα οξυγόνον. Τα φυτά απορροφῶσι τό τής άτμοσφαιρας άνθρακικόν οξύ, και μεταδιδου άτμούς ύδατος και άλλα αερώδη σώματα και εκπνέουσι τό οξυγόνον πάλιν μετά άτμών ύδατος και άλλων αερωειδών σωματίων

τούτο γίνεται μόνον τήν ήμέραν, υπάρχοντος του ήλιακου φωτός αναλόγως τής εντάσεως αυτου: τήν δε νύκτα εκπνέουσιν άνθρακικόν οξύ, τό όποιον διά τών ριζών των εκμυζῶσιν (απορροφοῦσιν) εκ τής γῆς: διότι τήν νύκτα τά φυτά έχουσιν ίσχυροτέραν τήν απορροφητικὴν δύναμιν. Τα φυτά διά τών ριζών απορροφοῦσι και τās δρυκτάς ύλας διαλελυμένας εν ύδατι χρησιμευούσας εις τροφήν αυτών: διά δέ τῶν πόρων του στελέχους και τών φύλλων απορροφοῦσιν εἰν τῶς άλλους και άτμούς ύδατος εκ τής άτμοσφαιρας.

Εξ όλων τών ρηθέντων έπιταί ότι διά να υπάρχει καλή ζωή και υγεία πρέπει να σμυγτάρχῃσι και φυτά, και μάλιστα δένδρα: διότι ταύτα περισσώτερον εκτελοῦσι τήν λειτουργίαν ταύτην τής φύσεως.

Όπου λοιπόν διαμένῃ ό άνθρωπος πρέπει πλησίον να υπάρχουν και δένδρα και άλλα φυτά: Δῆλον εκ τών ρηθέντων γίνεται ότι τήν ήμέραν, εν ώσι παρακείμενα εις τόν άνθρωπον δένδρα ου βλάπτουσιν, αλλά μάλλον ωφελοῦσι διά τής παραγωγῆς του οξυγόνου, εκτός αν παράγῃσι επιβλαβεῖς ατμούς. Τήν νύκτα όμως πάντα τά δένδρα και φυτά είσιν επιβλαβή, διότι διαχύνουσιν άνθρακικόν οξύ, τό όποιον όταν ό άνθρωπος εισπνῆ μετὰ του αέρος περισσώτερον του δέοντος, υποφέρει εκ σκατοδινίας, καρδιαίας, χαλαρόσεως τών δυνάμειων: τινές υφίστανται και κεφαλαλγίαν, ναυτίαν κλπ. και όταν ή πάρα πολυ, έπέρχεται και θάνατος.

Τά δένδρα λοιπόν δὲν πρέπει να κῆνται πλησίον πολυ τῶν οικιῶν και μάλιστα τῶν παραθύρων: διότι ταύτα χορηννύουσι τήν νύκτα τόν αέρα άνθρακικου οξέος και εξ άτμών και άλλων αερωειδών σωματίων, εν τινε κατά τό είδος του δένδρου είσιν και επιβλαβή εις τήν υγίειαν. Εκτός τούτου τήν ήμέραν κείμενα πρό τῶν παραθύρων έμποδίζουσι τόν ήλιον να εισέρχεται εις τήν οικίαν: ό όποιος εἶνε ζειδιωρος.

(ιδε Φοίβον έτος Β' σελ. 30 και άλλα).

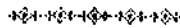
**ΣΥΝΤΑΓΑΙ ΕΠΩΦΕΛΕΙΣ**

**Ρευστόν τονικόν πρός ενίσχυση τής ζωικής δυνάμεως.**

λ. θάμ, κινωμόμου (μισοί, σίσιμ. δρ, II

βάμ. άρωμ. καλίμου	»	I
» χ ζινζιβάρειος (ginziberi)	»	I
» » καρδαμώμου (cardam.)	»	I
» μοςχοκαρύων (muscad.)	»	I
» κρόκου (croci)	»	I
» βανελίας (vanillia)	»	I
» καστορέου (castor)	»	II
» μύσχου (musci)	1)	2)
» φωσφορ. αιθ. (aeth. phosphor.)	»	I

Σεραπίου φλ. χρυσομ. (syr. cort. aur. δράμ. ΔΔΔΔ)  
 Χρήσις Ἄνά μίαν κωταλίαν γλυκοῦ πρῶταν καὶ  
 εἰς πέραν πρὸ τοῦ ὕπνου.



ΠΟΙΚΙΛΑ ΨΥΧΩΦΕΛΙΑ

Ἡ φιλανθεία τίθει τὴν ἀληθῆ φιλανθοξίαν, ἥτις γεννᾷ  
 πολλὰς κοινωφελεῖς πράξεις καὶ τέρψιν, ἰδέαν ψυχικὴν.

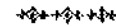
Ἡ φιλανθεία εἶνε ἔμφυτον ἠθικὸν πάθος, ἐνυπάρχει καθ' ἑ-  
 λας τὰς ἡλικίας εἰς ἀμφότερα τὰ γένη. Ὁ νέος βαδίζων καθ' ἑ-  
 δὸν νομίζει ὅτι ὅλος ὁ κόσμος τοῦτον παρατηρεῖ, τί φορεῖ; πῶς  
 βαδίζει; τί πράττει; ἐκ τούτων ἐρμώμενος ποθεῖ φέρειν ἐνδύματα  
 τῆς μόδας, παπούκια τοῦ συρμοῦ, κάλυμμα κεφαλῆς ὡραῖον.  
 Ἐάν καθ' ὁδὸν εὕρῃ τι πρᾶγμα ἀξίας, κόσμημα κλπ. δὲν σκύ-  
 πτει νὰ τὸ λάβῃ, νομίζων ὅτι πάντες προσέχουσιν εἰς τὰ διαβή-  
 ματά του. Ἐάν ἀγοράζῃ τι, δὲν ποιεῖ συμφωνίαν, πληρώνει  
 ἀδρῶς χάριν ἀξιοπρεπείας. Δὲν θέλει νὰ ἐργάζεται, ἵνα φαίνεται  
 εὐκατάστατος κλπ., ποθεῖ νὰ ἀκούηται παντοῦ τὸ ὄνομά του, καὶ  
 παντοῦ ὅπου δύναται τὸ γράφει. Ἡ τοιαύτη φιλανθεία δεικνύει  
 στέρησιν τοῦ γινῶθαι σαυτοῦ. Καὶ πρόξενος πολλῶν κακῶν καὶ  
 δυστυχημάτων γίγνεται.

Ἡ φιλανθεία γεννᾷ εἰς τὸν φιλανθον τὸν πόθον τῆς ὑπεροχῆς, ἵνα  
 ἐλαττά βλέμματα τῶν ἄλλων καὶ θαυμάζουσι τούτον. Ἰδίως ἡ ὕλι-  
 κὴ φιλανθεία ἐπικρατεῖ εἰς τὸ ἠῆλυ γένος· τὸ κοράσιον ἐκ νηπιακῆς  
 ἡλικίας ποθεῖ νὰ κοσμηθῇ δι' ἐνδυμάτων καὶ κοσμημάτων. Ἡλι-  
 κιωθὲν καὶ γυνὴ κατασταθὲν ποθεῖ νὰ ἐνδύηται κατὰ συρμόν, δι-  
 ὅτι φαντάζεται ὅτι ὅλος ὁ κόσμος ταύτην βλέπει καὶ παρατηρεῖ

τι φορεῖ καθ' ὁδὸν καὶ ὅπου ἴσταται. Καταναλίσκει χρόνον, κό-  
 πους, χρήματα κλπ. ἵνα ἐνδύηται κατὰ συρμόν, ἔστω ἴαν οὗτος  
 ἀντιβαίη εἰς τὴν ὑγιειαν.

Τὸ πνεῦμα τοῦτο γεννᾷ τὴν μεταξὺ τῶν γυναικῶν ἀμίλλαν  
 καὶ τὴν παρατήρησιν τῆς ὑπεροχῆς.

Πρὸς τὰντα ταῦτα τὸ ὁρθῶς σκέπτεσθαι δὲν ἐπικρατεῖ. Ἡ  
 φρόνησις δὲν ἰσχύει καὶ πολλὰ βλαβερά ἐπέρχονται.



ΠΕΡΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΟΣ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ.

Ὅταν τὸ ἐνδύμα μείνῃ ἐπὶ πολὺν χρόνον ἐπὶ τοῦ σώματος  
 καὶ μάλιστα τὸ ἐχέσαρκον (τὸ κατάσαρκα φόρεμα, τὸ ὑποκά-  
 μισον) κατακορεννύεται ἐκ τῶν ἐξερχομένων ὑλῶν διὰ τῶν πό-  
 ρων τοῦ δέρματος, ἤτοι διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς, ἐξ ἧς γίγνε-  
 ται ὁ ἰδρῶς.

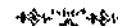
Ἐάν τὸ ἐχέσαρκον μείνῃ ἐπὶ πολὺν χρόνον φορούμενον σὺν  
 τοῖς ἄλλοις, λαμβάνει ἰδίον χρῶμα καὶ ἰδίαν ὀσμὴν. Πάντα  
 ταῦτα καθαρίζονται διὰ τῆς πλύσεως.

Ἐάν ὁμοίως τὰ ἐπὶ τοῦ ἐχέσαρκου φορούμενα ἐνδύματα ᾄσι  
 ποικῶ (κρουστά) καὶ παχέα καὶ μάλιστα μεταξιώτα, καὶ βελου-  
 δίνα, πάντα τὰ τοιαῦτα οὐδὲν καλῶς καθαρίζονται διὰ τῆς  
 πλύσεως· μόνον. Πρέπει ταῦτα νὰ ἀερίζονται συνεχῶς καὶ νὰ  
 πλῆττονται προσικόντως διὰ λεπτοῦ μαστιγίου.

Ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων διατηρεῖ καθαρὸν τὸ σῶμα, διὰ  
 τοῦτο ἐξ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς ἐθεωρήθη ἡ καθαριότης τούτων  
 ὡς μέγα αὐστατικὸν τοῦ βίου καὶ ἐθεοποιήθη (ὄρα Σινεκ.  
 Ὑγιεινὴν σελ. 79, Γενικ. Παθολογίαν τοῦ Χομέλ (Chomel σελ.  
 654, Πλουτάρχου ἀρ. φ. κλπ.)

Ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων εἶνε σημαντικὸν προσόν εἰς  
 τὰς γυναῖκας· διότι φέρει τὸ σῶμα τῆς γυναικὸς ἐκπέμπει πλεί-  
 ονας ῥυπαρὰς καὶ βαρεῖας ὑλας· διὰ τοῦτο τὸ καθαρὸν καὶ  
 εὐοσμὸν σῶμα τῆς γυναικὸς ἐθεωρεῖτο ὡς μέγα συστατικόν.  
 Πολλὰ λέγει ὁ Ἡσίοδος περὶ τούτου ἀξιόλογα.

Ὁ φιλόσοφος Βάκων λέγει ὅτι εἰς μὲν τὴν ψυχὴν ἀφαιεῖ ἡ  
 χρηστοθήεια, εἰς δὲ τὸ σῶμα ἡ καθαριότης.



ΠΟΙΚΙΛΑ ΘΥΜΙΑΝ

Πᾶς ἔμφρων καὶ κοινωνικὸς ὀφείλει νὰ ζῇ οὐ μόνον πρὸς εὐ-  
 χάριστησιν ἑαυτοῦ, ἀλλὰ καὶ πρὸς εὐχάριστας τῶν ἄλλων, τῶν

περὶ αὐτόν, τῶν οἰκείων, φίλων, συγγενῶν καὶ γνωρίμων, ἔχει δι' ἰνδυσμάτων πολυτελῶν, ἀλλὰ διὰ μετριοφροσύνης. Ὁ τοιοῦτος βίος εἶνε τερπνός καὶ εὐάρεστος. Ὁ μὴ τοιοῦτος ζῆ κτηνιδῶς, καὶ ἀποστερείται τῶν τοῦ βίου ἠθικῶν τέρψεων· διότι πρὸς τὸ τέρπεσθαι ὁ ἄνθρωπος πέφυκεν.

Ἴνα ζῆς βίον ἠθικῶς τερπνόν, ἔσο χαρίεις, γηθόσυνος, μελιχίος καὶ ἀξιοπρεπής. Ἰσοῖζου διατηρεῖν τὸ πρόσωπον χαρίεν, ἡ ἔξεις τοῦτο φέρει, ἐγειρόμενος τὴν πρώτην σκέπτου πάντοτε περὶ εὐαρέστων ἔργων καὶ κοινοφελῶν πράξεων.



### Περὶ τοῦ πῶς καὶ πότε δεῖ νοουθετεῖν

(συμβουλεύειν).

Οὐδὲν συνήθως ὁ ἄνθρωπος ἔχει εὐφρονότερον τῶν συμβουλῶν· ἀλλ' ὁ σοφὸς καὶ ὁ σπουδαῖος τὴν συμβουλήν ἔχει λίαν ἀκριβῆ· διότι καλὴ συμβουλή ἐγκαίρως δεδομένη πολλῶν θησαυρῶν ἀνταξία ἐστίν.

Μὴ δίδε συμβουλήν ἀνευ ἀπαιτήσεως.

Ἐάν ποτὲ ἀναγκασθῆς ἐξ ἠθικοῦ καθήκοντος τινὰ νὰ συμβουλεύσῃς, πρέπει νὰ εὖρῃς τὸν ἀρμόδιον καιρὸν καὶ νὰ εἶσαι μόνος μὴ μόνον τὸν συμβουλευθῆσόμενον, ὠμίλει τότε πρῶτος πρὸς αὐτὸν, αὐτὸν ὑποδεικνύων συμφέρον ἑαυτοῦ, ἄλλως ἀνευ τῶν ῥηθειῶν πρὸς αὐτὸν ἔχειν δυσάρεστα, καὶ ἐνίοτε ἔχθραν κατὰ σοῦ.

Ἐχε ὑπ' ὄψιν πάντοτε ὅταν θὰ συμβουλεύσῃς, νὰ φέρεσαι διάφορος πρὸς τὸν συμβουλευθῆσόμενον. Πρὸς ἀπειθῆ καὶ βάνουσον ὠμίλει σοβαρῶς. Πρὸς εὐπειθῆ καὶ σώφρονα ὠμίλει ἱλαρῶς.

Μηδέποτε νὰ μεταχειρίζησαι φωνάς, ὅταν ἐλέγχῃς ἢ ὅταν συμβουλεύσῃς.

Μὴν ἐλεγεῖς ποτὲ κακοῦς, διότι θὰ σὲ μισήσουν.

Ἐλεγεῖς ὁμως τοὺς σοφοὺς, καὶ οὗτοι θὰ σ' ἀγαπήσουν.

Ὅταν βαδίζῃς καθ' ὁδὸν ἐρρόθμως τοῦτο ποιεῖ· τὸν δὲ ρυθμὸν συνεθίζε ψάλλων ἐνδομύχως, ἐρρόθμως ἄσμά τι.

Ἀπόφυγε τὸ πολὺ γοργόν, ὡς καὶ τὸ πολὺ ἄργόν βῆμα ἐν περιπάτῳ.

Μήτε τὰς χεῖρας νὰ κινῆς ὅταν βαδίζῃς μόνος, οὔτε νὰ ῥίπτῃς βλέμματα καὶ τὰ παράθυρα νὰ βλέπῃς.

Ἐνόσω δὲ περιπατεῖς μὴ φιλαφῆς, οὔτε νὰ καθαρίζῃς τὰ σῶμα αὐτοῦ ἐνδύματα.

Οὔτε νὰ βλέπῃς καὶ παρατηρῆς τὸ σῶμα καὶ τοὺς πόδας τῶν ἄλλων ἱσταμένων, ὡς καὶ τῶν βαδίζόντων.

Ὅταν δὲ μόνος Σὺ περιπατῆς, ποτὲ νὰ μὴ χαμογελάς, οὔτε νὰ μούρμουρίζῃς, οὔτε κἂν νὰ ὀμιλῆς, καὶ οὔτε νὰ λακτίζῃς ὅ,τι ἐμπρὸς σου τόχει.

Μὴ μάσσα καὶ μὴ τρώγῃς περιπατῶν ἐπὶ ὁδοῦ.



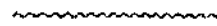
Ἡ καλὴ οἰκοδόμοισα πρέπει δι' ἐκάστην πράξιν αὐτῆς νὰ προνοῇ καὶ νὰ προβλέπῃ τὸ ἀποτέλεσμα, διὰ νὰ μὴ κατόπιν μετανοῇ. Ἐκ τῆς ἀπρονοοσίας τῶν γυναικῶν καὶ τῶν ἀνδρῶν μεγάλα δεινὰ προέρχονται καὶ πολλάκις ἀνεπανόρθωτα.



### ΠΑΝΤΟΙΑ

#### Πόταμοι ἀνευ ἐκβολῶν.

Τούτων εἶναι γνωστὸς μέγας ἀριθμὸς. Αἰτία δὲ εἶνε ὅτι ἀφ' ἑνὸς μὲν τὸ ἔδαφος παρέχει εἰς αὐτοὺς κλίαιν σχεδὸν ἀνεπαίσθητον, ἀφ' ἑτέρου δὲ διότι τὸ ἔδαφος δι' οὗ διέρχονται ἀπορροφᾷ σχεδὸν ὅλον τὸ ὕδωρ. Τοιοῦτος εἶνε πρὸ πάντων ὁ Ῥῆνος, ὀδυνος ἀσθενῆς τις βραχίων ἐκβάλλει μόνον εἰς τὴν θάλασσαν, δυνάμενος νὰ θεωρηθῆ μάλλον ὡς ἀβάξ. Ἄλλως τε τὸ μέγιστον μέρος τῶν ὑδάτων αὐτοῦ διαρρέει διὰ βραχιόνων πλαγιῶν. Ἡ Ἀραβία καὶ ἡ Ἀφρικὴ ἔχουσι πολλοὺς τοῦ εἶδους τούτου ποταμούς, ἐν Κερκίλληνιᾳ ῥεεῖ θαλάσσιον ὕδωρ ἀενάως ἐντὸς καταβώθρας χωρὶς νὰ φαίνεται ἡ ἐξόδος αὐτοῦ.



ΥΔΑΤΑ ΦΑΙΕΡΟΜΕΝΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΙΕΝΕ ΘΕΡΜΑ

Αναφέρουσι πολλὰς πηγὰς τῶν ὀπιῶν τὰ ὕδατα, ἀμα τεθῶναι εἰς ἐπαφὴν μετὰ φλογὸς ἢ μετὰ ζυφλέκτων ὑλῶν, φλέγονται. Ἄλλοτε αὐταὶ περιέχουσι εὐφλεκτα ἀέρια, αἷτινα ἐξέρχονται ἐκ τῶν ὄρυχείων τοῦ σιδήρου, τοῦ χαλκοῦ, τοῦ ψευδαργύρου, μειγμένον μετὰ ὑδροχλωρικοῦ ὀξέος ἢ θειικοῦ ὀξέος· ἄλλοτε τὰ ὕδατα ταῦτα εἶνε μειγμένα μετ' ἀσφάλτου, καὶ ἰδίως μετὰ νάφθης (πετρελαίου ἀκαθάρτου), αἷτινες ἐπιπλέουσι ἐπὶ τοῦ ὕδατος.

Εἰς τὴν πρῶτην τάξιν ἀνήκει ἡ λίμνη τῆς Ἰσλανδίας, ἣτις πολλὰκις ἀνεφλέχθη ἀφ' ἑαυτῆς. Τελευταῖον ἀνεκάλυψαν εἰς τὰς Καρολίνας (τῶν Ἠνωμένων Πολιτειῶν) μικρὰν πηγὴν, ἣτις ἐπίσης ἀναδίδει ὑδρογόνον εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, καὶ δύναται νὰ φωτίσῃ ὀλόκληρον χωρίον, ὅταν μετενεχθῇ τὸ ὕδωρ ἐκ τῆς πηγῆς εἰς τὰς ἰδιωτικὰς οἰκίας.

Εἰς τὴν δευτέραν τάξιν τάσσονται αἱ ἀσφαλτώδης πηγαί. Ἡ ὀνομαστοτέρα τούτων εἶνε ἡ Βαλαγγάνη ἐν Ἀσίᾳ, ἣτις παρέχει καθ' ἡμέραν 500 λίτρας νάφθης. Οὐχὶ μακρὰν τῶν ὄχθων τοῦ Ἰγέρητος εὐρίσκεται ἐπίσης ἐν ἀρθονίᾳ ἀσφαλτος. Ἡ ἀσφαλτος αὕτη χύνεται εἰς τὸν Ἰγέρητα, ἐπιπλέει δὲ ἐπὶ τῶν ὑδάτων τοῦ ποταμοῦ, καὶ ὅταν οἱ πλέοντες, παιζόντες, ἐγγίξωσι τὴν ἐλαχίστην φλόγαν παρέχει εἰς τὰ ὕδατα τὴν φανταστικὴν ὄψιν πυρῆνου ποταμοῦ. Τοιοῦτο συνέβη ἐπὶ Τρωϊκοῦ πολέμου ἀναφλεχθέντος τοῦ Σκαμάνδρου ποταμοῦ (Ὁμ. Ἰλ. φ. 348).

ΛΑΓΩΟΙ, ΚΟΝΙΚΛΟΙ ΚΑΙ ΠΕΡΔΙΚΕΣ  
ΚΑΤΑ ΑΘΗΝΑΙΟΝ.

(Βιβλ. ΙΧ 400 63.)

Ὁ Ἠγήσανδρος ὁ καταγόμενος ἐκ Δελφῶν εἰς τινὰ ἱστορικὴν πραγματείαν του, λέγει ὅτι καθ' ὃν χρόνον ἦτο βασιλεὺς Ἀντίγονος ὁ Γ' ὀνατάς, τόσον πλῆθος λαγωῶν ὑπῆρχεν εἰς τὴν Ἀστυπάλαιαν (νῆσον), ὥστε οἱ Ἀστυπάλαιες ἠναγκάσθησαν νὰ στείλωσιν, ἵνα ἐρωτήσωσι περὶ αὐτῶν τὸ μαντεῖον. Ἡ δὲ Πυθία εἶπε (συνεβούλευσε) νὰ τρέφωσι κύνες καὶ νὰ τοὺς

κυνηγῶσι τοὺς λαγούς· πρὸς δὲ νὰ συλλαμβάνωσι καθ' ἕναστον ἕτος περισσοτέρους τῶν ἐξ ἑκατῶν. Ἐγένετο δὲ ἡ πληθώρα αὕτη, διότι κάτοικός τις τῆς Ἀνάφης (νῆσου) εἰσέβαλε δύνω λαγῶ οὺς εἰς τὴν νῆσον ὅπως καὶ πρότερον, ἐπειδὴ κάτοικός τις τῆς Ἀστυπάλαιας ἀρῆκε δύο πέρδικας εἰς τὴν Ἀνάφην, ὥστε παρ' ὀλίγον νὰ μετοικήσωσιν οἱ κάτοικοι. Κατ' ἀρχὰς δὲ ἡ μὲν Ἀστυπάλαια δὲν εἶχε λαγούς, ἀλλὰ πέρδικας. Τὸ δὲ ζῶον ὁ λαγὼς εἶνε πολὺτικτον, καθὼς λέγει ὁ Ξενοφῶν εἰς τὸ «Κυνηγετικὸς» ἐπιγραφόμενον συγγραμμά του. Καὶ ὁ Ἡρόδοτος δὲ λέγει ὡς ἐξῆς. π' Ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι ὁ λαγὼς ὑπὸ πάντων κυνηγᾶται, καὶ ὑπὸ θηρίων καὶ ὑπὸ ὀρνέων καὶ ὑπὸ ἀνθρώπων, ἐπομένως δὲ εἶνε σχεδὸν πολὺτεκος, καὶ μόνος ἐξ ὄλων τῶν ζῶων ἐν ᾧ ἐγκυμονεῖ πάλιν συλλαμβάνει (ἐπικύει) καὶ τὸ μὲν δασύτριχον ἐκ τῶν τέκνων ἐπιμελεῖται, ὑπὸ τὴν καλλίαν, τὸ δὲ φαλακρὸν εἰσέτι καὶ τὸ νεωστὶ τεχθὲν εἰς τὴν μήτραν τὸ δὲ ἄλλο (ἐάν ὑπάρχη) μένει ἐν τῇ μήτρᾳ. Ὁ δὲ Πολύβιος εἰς τὴν δωδεκάτην τῶν ἱστοριῶν, λέγει ὅτι παρόμοιον μὲ τῶν λαγῶν ζῶον ἐγένετο, ὁ κούνικλος (κουνέλι) καλούμενος, γράφων ὡς ἐξῆς· αὐτὸ δὲ ὀνομαζόμενος κούνικλος, ὅταν μὲν τις τὸν βλέπῃ μακρόθεν, φαίνεται ὅτι εἶνε λαγὼς μικρός· ὅταν δὲ τὸν λάβῃ εἰς τὰς χεῖρας ἔχει μεγάλην διαφορὰν καὶ κατὰ τὴν ἐπιφάνειαν καὶ κατὰ τὴν βρῶσιν. Γεννᾶται δὲ κατὰ τὸ πλεῖστον ὑπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς γῆς. Ποιεῖται δὲ μνείαν αὐτῶν καὶ ὁ Ἡσοειδῶνιος ὁ φιλόσοφος εἰς τὴν ἱστορίαν του. Καὶ ἡμεῖς εἶδομεν πολλοὺς κούνικλους κατὰ τὸν ἀπὸ Δικαιαρχείας εἰς Νεάπολιν πλοῦν. Ἔβη δὲ ἡλαδὴ νῆσος τις, πλησίον τῆς ξηρᾶς εἰς τὰς ἐσχατίας τῆς Δικαιαρχείας, ἣ ὀποία κατοικεῖται μὲν ὑπ' ὀλίγων ἀνθρώπων, ἔχει ὁμοίως πολλοὺς τούτους τοὺς κούνικλους. Ὀνομάζονται δὲ μικροὶ καὶ χελιδονίαι λαγῶοι. Ποιεῖται πρὸς τούτοις μνείαν αὐτῶν ὁ Δίφιλος ἢ Καλλιθέδης ἐν τῷ «Ἄγνοια» ἐπικαλουμένῳ συγγραμμάτι του, ὡς ἐξῆς· αὐτὸ εἶνε τοῦτο; ἀπὸ ποῖον μέρος εἶνε οὗτος;

Θαλασσία μέταξα.

Τὸ Πάνορμον τῆς Σικελίας εἶνε κέντρον νέας βιομηχανίας, τῆς χρησιμοποίησεως δηλαδὴ τοῦ βύσσου τῶν πινῶν. Ὡς γνωστὸν ἡ πῖνα ἐπὶ τοῦ ὀξυτέρου ἄκρου αὐτῆς φέρει νηματώδη ὕλην κατὰ



τὸ μᾶλλον ἢ ἕτερον μακρὰν, δι' ἧς προσκολλᾶται εἰς τὸν πυθμὲνα τῆς θαλάσσης ἐνθα βιοῖ. Ἡ ὕλη αὕτη καλεῖται βύσσος, παράγεται δὲ δι' εἰδικοῦ ὄργανου τοῦ μαλακίου τῆς πίννης καὶ εἶνε στερεοτάτη. Συλλεγομένη πλύνεται διὰ σάπωνος, ἀποξηραίνεται εἰς τὴν σιάν, καθαρίζεται καὶ κτενίζεται ἀπορριπτομένων τῶν χονδροτέρων καὶ ἀχρήστων μερῶν αὐτῆς. Ἡ οὕτω παρασκευαζομένη κλωστικὴ ὕλη, ἀφ' οὗ πλυθῆ ἐκ νέου ἐντὸς ἐλαφρᾶς διαλύσεως κίτρικου δέξους καὶ σιδηρωθῆ, χρησιμοποιεῖται πρὸς ὑφαντίν καλτσῶν, σαλλίων, τριχαπτῶν, γαντίων, σκούφων καὶ ἄλλων τοιούτων ἀντικειμένων, τὰ ὅποια εἶνε περιζήτητα διὰ τὴν στιλπνότητά καὶ σπανιότητα αὐτῶν· εἰς τὰ παράλια τῆς Ἑλλάδος ἡ πίννα ἀπαντᾶται ἀφθόνως, μεγάλη δὲ ὡς γνωστὸν γίνεται κατανάλωσις τοῦ κόψιλλου τούτου κατὰ τὰς νηπτησίμας ἡμέρας. Οἱ ἀλιεῦντες τὰς πίννας ἀντὶ κατὰ τὴν κάθαρσιν νὰ ἀπορρίπτωσι τὸν βύσσον πρέπει νὰ τὸν φυλάττωσι καὶ νὰ τὸν πωλῶσιν ἐπιμερῶς πρὸς κατασκευὴν νημάτων, καθάπερ ποιοῦσιν ἐν Ἑπτανήσῳ, ἐνθα χρησιμοποιοῦσι τὰ νήματα τὰ ἐξαγόμενα ἐκ τῶν φύλλων τῆς ἀλόης. Τὸν βύσσον τούτον πρὸς κλωστὰς ἐχρῶντο καὶ οἱ ἀρχαῖοι, ἐνταῦθεν καὶ ἐκαλεῖτο τὸ ἐκ τούτων ὑφασμα βύσσινον.

#### Καθ' ὑποτίμησιν πωλεῖται

Τὸ Βιβλίον τοῦ Κόσμου δύνει τόμοι χρυσοδεμένοι μετὰ τῶν Πυρλείων φρ. πέντε (5) μετὰ τῶν ταχυδρομικῶν τελῶν.

Τ' ἅπαντα τοῦ Φοίβου, ἀποτελούμενα ἐκ τόμων 15 μετὰ τῶν Παραφοίβου ἀποτελουμένων ἐκ τόμων 8. Πρὸς τούτοις καὶ 4 τόμοι, ὧν εἰς τῆς Ἑγχεινῆς καὶ 3 τῆς Ἱατροδικαστικῆς καθ' ὑποτίμησιν.

Τιμῶνται χαρτοδεμένα φρ. 64

χρυσοδεμένα » 82