

ΦΟΙΒΟΣ

ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΥΡΡΑ

Ἑτησία συνδρομή φρ. 5. Διὰ τὸ ἐξωτερικὸν 5,5) μετὰ τοῦ Παραφοῖδου
ΕΤΟΣ I'. — Ἐν Ἀθήναις τῇ 1 Ἰουλίου 1888. — Ἀριθ. 8.

Α'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ

Περὶ τῆς ζωϊκῆς θερμότητος (συνέχεια).

Ὅσον ἡ ἐν τῷ ἀνθρώπῳ παραγομένη ζωϊκὴ θερμότης αὐξάνεται κατὰ πληθύν, τόσον μάλλον ὁ ἄνθρωπος ἀντέχει εἰς τὸ ψυχρὸς· διότι ἀντικαθίσταται ἡ ἐκ τοῦ περιβάλλοντος τὸ σῶμα ψυχρὸς ἀφαιρουμένη ζ. θερμότης καὶ τόσον μάλλον ἐπιταχύνεται ἡ κυκλοφορία.

Ἡ ζωϊκὴ θερμότης κατὰ ποσὸν (βαθμὸν) οὐδέποτε αὐξάνεται διὰ τῆς πόσεως θερμαντικῶν ποτῶν· οὔτε τῇ ἐπενεργείᾳ ἐξωτερικῆς τεχνητῆς καὶ ἡλιακῆς θερμότητος. Διὰ τῆς τοιαύτης ἐπενεργείας δύναται ἡ ἐπιφάνεια τοῦ δέρματος νὰ πυρωθῇ καὶ ν' αὐξήσῃ ἡ θερμότης αὐτοῦ $+40^{\circ}$ καὶ ἔτι πλέον· ὡς γίγνεται ὅταν τὸ σῶμα μείνῃ ἐντὸς θερμοτάτου ξηροῦ λουτροῦ. Ἐπαρατηρήθη πειραματικῶς ὅτι ἐὰν τὸ τοιοῦτον λουτρὸν ἔχῃ θερμότητα $+49^{\circ}$ καὶ τὸ σῶμα μείνῃ ἐν αὐτῷ 15 λεπτὰ ὥρας, ἀποκτᾷ ἡ ἐπιφάνεια αὐτοῦ θερμότητα $+40^{\circ}$. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει καὶ οἱ ὑπὸ τὸ δέρμα μὺς ἀποκτῶσι μείζονα τῆς φυσιολογικῆς θερμότη-

τητος των 36° κατὰ 1½ βαθμόν. Τὰ ἐντόσθια ὅμως τοῦ σώματος διατηροῦσι τὸν 36°.

Ὡσαύτως καὶ ὅταν ἡ ἐπιφάνεια τοῦ σώματος περιβληθῇ ὑπὸ μεγάλου φύχου, καταβιβάζεται ἡ θερμοκρασία τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος μέχρι +31°. Ἐσωτερικῶς ὅμως διατηρεῖται ὁ +36°.

Καὶ εἰς ἀμφοτέραις τὰς περιπτώσεις, ἅμα ἀρθῇ ἡ ἐξωτερικὴ ἐπενεργοῦσα πρὸς ταῦτα αἰτία, ἡ ἐπιφάνεια τοῦ σώματος ἀναλαμβάνει τὴν φυσικὴν θερμότητα τῶν +36° καὶ τότε ὁ οὕτως ἔχων ἄνθρωπος αἰσθάνεται μετὰ τὴν ἄρσιν τῆς ἐξωτερικῆς θερμότητος δροσερότητα μετὰ δὲ τὴν ἄρσιν τῆς ψυχρότητος εὐάρεστον θερμότητα.

Ἡ ζωικὴ θερμότης ἐνίοτε αὐξάνει καὶ ἐκ νοσολογικῆς αἰτίας· πάντοτε εἰς τὰς μεγάλας φλογώσεις ἡ ζωικὴ θερμότης αὐξάνει μέχρι +42° ἀλλὰ συνάμα ἐπιταχύνεται καὶ ἡ κυκλοφορία, ἥτις εἶνε ἀνάλογος πρὸς τὴν βαθμιαίαν αὐξήσιν τῆς ζωικῆς θερμότητος. Ἡ αὐξήσις τῆς νοσολογικῆς θερμότητος δύναται γενέσθαι καὶ ἐσωτερικῶς, τοῦ δέρματος μένοντος ψυχροῦ, ὅταν τὸ ποσὸν τῆς ζωικῆς θερμότητος εἶνε ὀλίγον· διὰ τοῦτο ἡ διὰ τοῦ σφυγμοῦ ἐκτίμησις τῆς ζωικῆς θερμότητος εἶνε ἀσφαλές· τῆς διὰ τοῦ θερμομέτρου· διότι τοῦτο οὐ δύναται εἰσχωρῆσαι εἰς τὰ ἐνδότερα τοῦ σώματος. Ἡ τῆς μασχάλης θερμότης εἶνε ἐπισφαλὴς διὰ τοὺς ῥηθέντας λόγους.

Κατὰ τὰς παρατηρήσεις τοῦ Ἀνδρᾶλ καὶ Γαβαρέτου ἡ τοῦ ἀνθρώπου ζωικὴ θερμότης, νοσολογικῶς ἐν φλογώσει, αὐξάνεται ἐσωτερικῶς κατὰ 1° ὅταν τὸ αἷμα ἐμπεριέχῃ πλεῖον ποσὸν ινικῆς, τοῦτο ἰδίως συμβαίνει, εἰς τὰς φλογιστικὰς νόσους τῶν πνευμόνων (ἐν πνευμονίᾳ), τῆς πλευρίτιδος κλπ. ἀλλὰ καὶ ὅταν ἡ ἰνικὴ ἐν τῷ αἵματι πλεονάζῃ ἄνευ φλογώσεως ὡς εἰσὶν οἱ πληθωρικοί, αἱ ἔγκυοι, οἱ ἐλεφαντιῶντες κλπ. καὶ εἰς τούτους φυσιολογικῶς ἡ ζωικὴ θερμότης αὖξαι κατὰ 1°. Ταῦτα ὅμως εἰσέτι δὲν ἐπεβεβαιώθησαν παρ' ἄλλων. Γνωστὸν εἶναι ὅτι εἰς πολλὰς περιπτώσεις πλεονασμοῦ ινικῆς ἐν τῷ αἵματι ὁ σφυγμὸς δὲν ἐπιταχύνεται. (ἀκολουθεῖ).

Β'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΑΣΤΩ.

Περὶ σωμασκίας ὑγιεινῶς.

Πᾶν ὅ,τι θέτει εἰς κίνησιν ὅλους τοὺς μῦς τοῦ σώματος κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον εἶνε σωμασκία. Αὕτη μεγάλως ὠφελεῖ εἰς

τὴν εὐεξίαν καὶ τόσον, ὅσον ἡ ἀκίνησις βλάπτει· αὕτη φέρει ἀτροφίαν εἰς τοὺς μῦς, ἐλαττώνει τὰς δυνάμεις· ἐν ᾧ ἡ σωμασκία ἐνισχύει καὶ ἐξογκώνει τοὺς μῦς· ἐπιφέρει εὐχροίαν, εὐπεψίαν καὶ ἀνοχὴν εἰς τοὺς κόπους, καὶ εὐεξίαν ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ. Ζωογονεῖ τὸ αἶσθημα τῆς ἀνεξαρτησίας.

Διὰ τοῦτο τὸ πάλαι νόμος τοῦ Σόλωνος δὲν ἐπατρέπετο ἡ σωμασκία εἰς τοὺς δούλους.

Ἰνα ἡ ὠφέλιμος ἡ σωμασκία πρέπει νὰ γίνηται μετρίως, ὅχι πρὸς ἀπόκτησιν ῥώμης, ἀλλὰ εὐεξίας καὶ ὑγείας. Πρὸς ταῦτα ἡ σωμασκία πρέπει νὰ μὴ ᾖ ἐπὶ πολὺ διαρκής, ἀλλὰ νὰ παύῃ πρὶν κουρασθῇ καὶ κοπιᾶσθαι ὁ γυμναζόμενος. Ὑπὸ τὴν ἔννοιαν ταύτην ὁ Ἰσοκράτης πρὸς Δημόνικον λέγει·

«Ἄσκει τῶν περὶ τὸ σῶμα γυμνασίων μὴ τὰ πρὸς ῥώμην, ἀλλὰ τὰ πρὸς ὑγίειαν συμφέροντα. Τοῦτο δ' ἂν ἐπιτυχᾶναις·»

«εἰ λήγεις τῶν πόνων ἔτι πονεῖν δυνάμενος.»

Ὁ κανὼν οὗτος ἀνάγεται καὶ εἰς πᾶν ὅ,τι συντελεῖ πρὸς ὑγίειαν, εἰς ἄσματα, εἰς ἀγορεύσεις, εἰς περιπάτους, εἰς διασκεδάσεις, εἰς μελέτας καὶ εἰς πᾶσαν ἐργασίαν σωματικὴν καὶ πνευματικὴν.

Αἱ ὑπέρμετροι γυμνάσεις ἐπιφέρουσιν ὑπέρμετρον ἰδρώτα, κάματον (κούρασιν), ἀνορεξίαν, τὴν δ' ἐπιούσαν ἐπιφέρουσι καταβολὴν τῶν δυνάμεων καὶ δυσκαμψίαν. Ταῦτα θεραπεύονται διὰ χλιαρῶν λουτρῶν.

Ἡ ὑπερβολικὴ σωμασκία ἐπιφέρει θηριώδεις διαθέσεις, καὶ σκληρότητα αἰσθημάτων. Ὡς καὶ ἡ ὑπερβολικὴ μουσικὴ ἐπιφέρει μαλακίαν καὶ ἡμερότητα. Οἱ μῦς σκληρύνονται καὶ καθίστανται ἀκίνητοι. Διὰ τοῦτο συμβαίνει εἰς πολεμικοὺς μαχομένους ἐπὶ πολὺ τὸ ξίφος νὰ μένῃ ἐν τῇ χειρὶ· διότι ἡ χεὶρ δὲν ἀνοίγει, ἐπεὶ οἱ μῦς ταύτης διὰ τῆς ὑπερβολῆς ἐσκληρύνθησαν.

Ὁ Ὅμηρος (Ἰλ. Β'. 589) ἐκφράζει τοῦτο λέγων· «περὶ δ' ἔγχει χεῖρα καμειται.»

Ὅταν ὁ Τουρκοφάγος Νικηταρᾶς ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἐν τῇ ἐν Δερβενακίοις μάχῃ κατὰ τῶν Τούρκων τοῦ Δράμαλη τὸ 1822 ἐμάχετο θερίζων διὰ τῆς σπάθης τοῦ κεφαλᾶς Τούρκων, τὸ κομπερὸν ξίφος αὐτοῦ ἐκόλλησεν ἐν τῇ χειρὶ του, τῆς ὁποίας οἱ δάκτυλοι ἐκράτουν τοῦτο καὶ μετὰ τὴν μάχην καὶ δὲν ἠδύνατο ἡ θέλησίς του ν' ἀνοίξῃ τὴν χεῖρα. Ἐγένετο λοιπὸν ἀνάγκη ὅπως ἄλλοι βιαίως ἀνοίξωσι τὴν χεῖρα ἵνα ἐλευθερωθῇ τὸ ξίφος ἐκ ταύτης!

Ὅσοι τακτικὴν ποιοῦσι σωμασκίαν, τούτων οἱ μὲν μῦς τοῦ σώματος ἐξογκοῦνται, ἡ δὲ κοιλία σφιγνύται καὶ λεπτύνεται.

Ἡ μεγάλη σωμασκήα ὡς καὶ πᾶσα σωματικὴ μεγάλη κίνησις κουράζει τὸ σῶμα, καὶ σκληρύνει τοὺς μῦς ὡς προερέθη. Ἡ κατάστασις αὕτη θεραπεύεται κατὰ μὲν τοὺς θερινοὺς καύσωνας διὰ χλιαροῦ λουτροῦ, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα δι' αἰσθημάτων ὅλου τοῦ σώματος διὰ λιπαρῶς ὕλης.

Ἡ σωμασκήα κατὰ τὸν Γαληνὸν πρέπει νὰ γίνηται πρὸ τοῦ φαγητοῦ· ὁ δὲ σωμασκούμενος δὲν πρέπει νὰ τρώγῃ ὀπώρας.

Οἱ σωμασκούμενοι περισσώτερον ἰδρώνουσι κατὰ τὰς χειρὰς.

Ὁ Ἱπποκράτης θεωρεῖ ἐπισηπτικὴν εἰς τὴν ὑγίειαν ὅταν ἔχων τις εὐεξίαν, ποιῇ σωμασκήαν (ἀφορ. Α. 3.)

Ἀρὰ παύση ἡ σωμασκήα δὲν πρέπει ἀμέσως ὁ σωμασκούμενος νὰ φάγῃ, οὔτε εὐθύς νὰ πῖνῃ.

Εἰς τινὰς ὅταν πολὺ κοπιᾶσιν ἐκ σωμασκήας ἢ ἄλλων κόπων ἀναφρίνεται ἔλκη· ὑπόκεινται προσέτι καὶ εἰς ἐξονειρόξεις, καὶ καθίσταται ὅχι πολὺ ἐπιρρεπεῖς πρὸς τὰ ἀφροδίσια.

Τὸ σωμασκεῖν πολὺ ἢ τὸ κοπιᾶζειν ἐκ κινήσεων τοῦ σώματος, ἀπαιτεῖ ὀλίγην τροφήν, καὶ τότε διατηρεῖται ὑγίεια. Ἡ πολυφαγία βλάπτει καὶ κακῶς θεωροῦσι τινὲς ὅτι πρέπει νὰ τρώγῃσι πολὺ καὶ συχνὰ οἱ κοπιῶντες.

Ἡ σωμασκήα ἐπαυξάνει τὰ οὖρα, ἐλαττώνει δὲ τὸ οὐρικὸν ὀξύ, τὸ ὅποτον πλεονάζει εἰς τοὺς πάσχοντας ἐξ ἀρθρίτιδος, ἐκ ψαμμιάσεως καὶ εἰς τοὺς μὴ ἀρκούντως κινουμένους κλπ. διὰ τοῦτο οἱ ἐργατικοὶ σπᾶντως ὑποφέρουσιν ἐκ ψαμμιάσεως καὶ ἀρθρίτιδος.

Οἱ πλείστοι ὅταν φάγῃσι καὶ πῖωσιν, ἐὰν ὀλίγον κοπιᾶσιν, κουράζονται περισσώτερον παρ' ὅταν νήστεις κοπιᾶσιν.

Κοπιᾶζει τις περισσώτερον ἐὰν ῥίπτῃ ἔχων κενὴν τὴν χεῖρα παρ' ὅταν πραγματικῶς ῥίπτῃ λίθον.

Εἰς πᾶσαν σωμασκήαν πρέπει κατ' ὀλίγον νὰ προβαίνει ὁ γυμναζόμενος· τ' αὐτὸ δεῖ γίνεσθαι καὶ κατὰ τὴν λήξιν.

Διεξοδικώτερον ὅρα Φοῖβον ἔτους Α'. σελ. 120. Γ'. 36. Δ'. 37. καὶ Συνεχδ. Ὑγίειν σελ. 380.

Ἡ διδακτικὴ σωμασκήα, ἡ γιγνομένη ἐν γυμναστηρίοις, ἀρμόδια ἐστὶ μόνον εἰς τὸ ἄρρεν γένος· εἰς τὸ θῆλυ εἶναι ὅλως ἀνάρμοστος· διότι ἡ κατασκευὴ τοῦ σώματος τῆς γυναικὸς δὲν εἶναι κατάλληλος πρὸς τὰ τοιαῦτα, ὡς κατόπιν καταφανὲς τοῦτο ποιήσωμεν. Ἄν ἐν Σπάρτῃ τὸ πάλαι ἐπεβάλλετο ταῖς γυναῖξιν ἡ σωμασκήα, τοῦτο ἐγένετο· διότι αἱ τῆς Σπάρτης γυναῖκες δὲν ἦσαν οἰκοδόμοι· ἀλλὰ πολεμικαὶ πρὸς τὴν πολεμικὴν καὶ ὑπὲρ Πατρίδος παιδαγωγοῦσαι κυρίως τὰ τέκνα. Ἡ σωμασκήα

τῶν νεανίδων ἔστω εἰς τὰ ἔργα τῆς οἰκίας. Κακῶς γίγνεται ἡ κατὰ τυφλὴν μίμησιν ἐκ τῶν Εὐρωπαίων εἰσαχθεῖσα παρ' ἡμῖν σωμασκήα τῶν θηλέων. Τὸ κλίμα, ἡ οἰκιακὴ διαίτα καὶ ἀνατροφή ἴσως ἐπιτρέπουσιν ἐκείνοις κατὰ τι τὰς γυναικείας σωμασκήας· παρ' ἡμῖν ὅμως αὕτη εἶναι ἀντιυγιεινὴ καὶ ἀκατάλληλος πρὸς σωματικὴν ἀνάπτυξιν.

Γ'. ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΟΝΙΚΑ

Περὶ τοῦ ἀναστήματος τοῦ ἀνθρώπου.

Ὁ ἄνθρωπος παραβαλλόμενος πρὸς ἄνθρωπον σωματικῶς οὐδέποτε εὐρίσκεται καθ' ὅλα ἴσος καὶ ὁμοιος. Ὁμοιάζουσιν ὅμως πάντοτε οἱ ἄνθρωποι πρὸς ἀλλήλους κατὰ πολλὰ π.χ. ἐκαστοῦ τὸ σῶμα συνίσταται ἐκ δύο ὁμοίων ἡμίσεων μερῶν, ἐκ δεξιῶν καὶ ἀριστερῶν. Τὸ δεξιὸν διαφέρει κατὰ τι τοῦ ἀριστεροῦ καθ' ὅτι τὸ ἀριστερὸν εἶναι κατ' ὄγκον μᾶλλον ἀνεπτυγμένον, καὶ μᾶλλον στρογγύλον τοῦ δεξιῶν, τὸ ὅποτον εἶναι ἰσχυρότερον καὶ εὐκαμπτότερον· ὑπάρχουσι δύο ὄφρυς, δύο ὀφθαλμοί, δύο ὦτα, δύο ῥάθωνες, δύο μαστοί, δύο χεῖρες, δύο πόδες, δύο πνεύμονες, δύο ὑποχόνδρια, δύο νεφροί. Ἀπαν τὸ σῶμα εἶναι διεχωρισμένον διὰ γραμμῆς, ἀρχομένης διὰ τοῦ μέσου τοῦ προσώπου, μέσου θώρακος, καὶ κοιλίας.

Ἐὰν ὄργανόν τι εἶναι μόνον καὶ τοῦτο παρέχει γραμμὴν χωρίζουσαν εἰς δύο. Ἡ καρδιά μόνη οὕσα, διαχωρίζεται εἰς δύο διὰ γραμμῆς, καὶ εἰς δύο κοιλότητας εἶναι διακεχωρισμένη. Ἡ κύστις μόνη οὕσα, παρέχει γραμμὴν διχοτομοῦσαν. Μόνον ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα οὐ παρέχουσιν εὐκρινὴ σημεῖα διχοτομῆς.

Τὸ σύνολον τοῦ σώματος παρέχει διαφορὰς ἐπαισθητάς καὶ μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς αὐτῆς οἰκογενείας, μεταξὺ τῶν τέκνων τῆς αὐτῆς μητρὸς κατὰ τὸ ἀνάστημα καὶ κατὰ πλάτος καὶ ὄγκον. Διαφορὰς τοιαύτας παρατηροῦμεν ἐν συνόλῳ μεταξὺ ὁλοκλήρων κοινωνιῶν ἕνεκα τοῦ κλίματος καὶ τῆς ἀνατροφῆς.

Εἰς τὰ ὑπερθέρεια καὶ πολὺ ψυχρὰ κλίματα ὡς καὶ εἰς τὴν διακεκαυμένην ζώνην τὴν ἄγαν θερμὴν οἱ ἄνθρωποι εἰσι μικροῦ ἀναστήματος (μικρόσωμοι). Τοιοῦτοί εἰσιν ἐκ μὲν τῶν ὑπερθέρειων οἱ Λάπωνες, οἱ Προελλανδοί, οἱ Ἑσκιμῶ, οἱ Σαμοῖται, κλπ. ἐκ δὲ τῶν πολὺ ὠν τὸ κλίμα εἶναι ψυχρότατον καὶ ξηρότατον. Ἐκ τῶν πολὺ θερμῶν καὶ ξηρῶν κλιμάτων τῆς Ἀφρικῆς, οἱ Ὀεταντότοι καὶ ἄλλοι. Τοὺς τοιούτους ἀνθρώπους ἐγγνώριζον καὶ ἐπὶ Ὀμήρῳ,

Παρισίοις, ὁ καθηγητῆς τῆς νοσολογίας καὶ ἐμὸς διδάσκαλος Πιερρῆς, ἐξ οὗ ἐβεβαιούτο πειραματικῶς ὅτι μία φλεβοτομία ἐκ δρ. 40 ἢ 50 ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς ἐλαττώνει τὸν ὄγκον τοῦ ἥπατος ἐντὸς 4 ἢ 5 λεπτῶν τῆς ὥρας. Τὰ πειράματα ἐπὶ ἀρρώστων ἐν τῷ νοσοκομείῳ Πιτιὲ ἐξετέλεσα ἐγώ, ὧν τότε ἱατρὸς ἐσωτερικῶς τῆς κλινικῆς Πιερρῆ, ἐνώπιον ἐπιτροπῆς συνισταμένης ἐκ τοῦ Ἀνδράλ, Σχομέλ καὶ Δουμερίλ, διορισθείσης ἐπὶ τούτῳ παρὰ τῆς Ἀκαδημίας τῆς Ἰατρικῆς. Βεβαιωθείσης τῆς ἀληθείας ἐνώπιον μεγάλου ἀκροατηρίου, ἡ Ἀκαδημία ἐβράβευσε τὸν Πιερρῆν διὰ βραβείου 4 χιλιάδων φράγκων· εἰς ἐμὲ δὲ ἡ ἐπιτροπὴ ἐν τῇ ἐκθέσει τῆς ἐξέφρασεν ἔπαινον. Περὶ τοῦ θέματος τούτου διεξοδικῶς διαλαμβάνει ὁ Πιερρῆ ἐν τῇ ὀκτατόμῳ νοσολογίᾳ αὐτοῦ τὸμ. 5 σελ. 272 καὶ 280.

Ἡ τοιαύτη ἐπιθesis τῶν βδελλῶν παρετήρησα ὅτι ὠφελεῖ
καὶ εἰς πάντα ὄγκον τῆς κοιλίας.

Καταπότια κατὰ αἵμορροΐδων

Λάβε κόνεως κοκκίνης πεπερίας καθαράς (Capsicum anuum)

λυκοποδίου (lycopodium) ἀνὰ κοζ. 60

ἐκχυλίσματος (cubebae) κοκ. 30

ζ. β. ποιήσον καταπότια 30.

Χρῆσις. Ἀνὰ δύο ἢ τρία πρωτὶ καὶ ἐσπέρας.

Ἰκαταπότια καθαυτικά.

Λάβε εκχυλίσματος ρεβεντίου (Rhei)

ἰαλάππης (jalappa)

χύνεως σκαμνώνιας (scamonea)

ἀνὰ λόγχους πέντε

μῖζον καὶ ποιήσον καταπότια 3.

Χρῆσις. Λάβε πάντα λίαν πρωτὶ νήστης.

Θεραπεία τῆς πυογόνου ὀφθαλμίας
τῶν Αἰγυπτίων.

Νεωτάτη μέθοδος πρὸς θεραπείαν τῆς νόσου ταύτης εὐρέθη
ὡς μάλλον ἐπιτυχής. Γίγνεται αὕτη τῶδε τῷ τρόπῳ.

Πλῆσις τοῦ ὀφθαλμοῦ καὶ ἐπίθεσις ἐπὶ τῶν βλεφάρων σπόγ-
γου ἐμβεδρεγμένου ὕδατι, ἔχοντι ἐπὶ 100 μέρη τρία μέρη φαινι-

κοῦ ὀξέος καθ' ἑκάστην ὥραν ἐπὶ δύο ἡμέρας. Κατόπιν ἐμφυσησι
πρῶτ' καὶ ἐσπέρας ἐπὶ τοῦ ὀφθαλμοῦ δύο κόκκους ἐκ κόνεως συ-
νισταμένης ἐκ δύο γραμμαρίων ἰωδοφορμίου καὶ 4 γραμμ. ζακ-
χάρου. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου βεβαιοῦσιν ὅτι ἡ φλογιστικὴ πε-
ρίοδος διαλύεται ἐντὸς 8 ἢ 10 ἡμερῶν, ἄνευ δυσάρεστων ἀποτε-
λεσμάτων. Πειρατέον.

Ε'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ

Περὶ τῶν ἰσχυρίων ἢ ἀνισοστασιῶν.

Ὑπάρχουσιν ὕλαι, αἵτινες ἐπιτιθέμεναι ἐπὶ θέσεως, ἐνθεν γίγνεται αἰμορροαγία, ἥ καὶ ἐσωτερικῶς λαμβανόμεναι, καταργῶσι τὴν ῥοὴν τοῦ αἵματος, ἥτις ἐνίοτε καθίσταται θανατηφόρος.

Τὰ κυριώτερα αἰμοστατικά εἰσιν ἡ κεκαυμένη στυπτηρία, ἡ
 ρατανία, ἡ ταννίνη, ἡ κεκαυμένη κιχλῖς (κιχλῖδια), ἡ ἐρισβώδης
 σίκαλις, ὁ ὑπερχλωροῦχος σίδηρος κλπ. Ὁ βάλμβαξ εἶνε ὡσάυτως
 σημαντικὸν αἰμοστατικόν, τὸ ἀγαρικόν (ἡ ἴσκα) κλπ.

Πάντα ταῦτα καταργοῦσι τὰς μικρὰς αἰμορραγίας οὐχὶ δὲ
ἐν τῇ ὁδῷ μεγάλων ἀγγείων ἀσθησιῶν.

Ἡ χρῆσις τοῦ βάμβακος εἶνε προτιμωτέρα· διότι παντοῦ δύ-
ναται εὑρεθῆναι. Κόφον εἰς τεμάχια ὅσον φουντούκιον τὸν βάμβακα
καὶ ἀφ' οὗ καλῶς ἀποσπογγίσῃς τὸ μέρος ἔνθεν ῥέει τὸ αἷμα,
ἀμέσως ἐπιθεῖς τὸν βάμβακα, καὶ διατῆρῃς ἐπὶ τῆς θέσεως ἐπὶ τινα
λεπτὰ ὥρας διὰ μετρίας πιέσεως. Πρὸς ἐπιτυχίαν πρέπει νὰ
σπογγισθῇ ἡ πληγὴ καλῶς διὰ παντοῦ ἢ ἀπογγυο βεβρεγμένου ἐν
ὕδατι καὶ ἐστημμένου, ἵνα μὴ ὑπάρχῃ ὕδωρ, ὁ δὲ βάμβαξ νὰ
ἐπιτεθῇ ἀμέσως ἐπὶ τῆς πληγῆς καὶ μὴ ὑπάρξῃ ἐν τῷ μεταξὺ
στομάμα αἵματος. Ἐὰν ἀποτύχῃ ἐπαναλαμβάνεται ἡ πράξις πάλιν.

Ἄφ' οὗ οὕτως παύσῃ ἡ αἰμορραγία, ὁ βαμβάκος
κολλημένος ἐπὶ τῆς πληγῆς, καὶ ἂν ᾖ ἀνάγκη καταπλάσματος,
ἐπιτίθεται τοῦτο ἐπὶ τοῦ βάμβακος. Ὁ βάμβας πρέπει νὰ μένῃ
ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας, μέχρις οὗ μόνος ἀποχωρισθῇ, ὅτε ἐνίοτε συμ-
βαίνει καὶ μικρὰ πύσους. Ἐπὶ τῶν ἐπὶ τοῦ προσώπου παθήσεων ὁ
βάμβας μένει προσκολλημένος ἐνίοτε ἐπὶ πλείστας ἑβδομάδας
ἀβλαβῶς. Ἐν γένει δύνανται μένειν ἐπὶ τοῦ προσώπου μέχρι δύο
ἑβδομάδων.

Ἀγγελικῆς ῥίζα.

Ἡ ῥίζα αὕτη εἶνε ὠραίου φυτοῦ, φυομένου εἰς τὰς Ἀλπεῖς, εἰς τὰ Πυρηναιὰ κλπ. οἱ βλαστοὶ τούτου τρώγονται ὡς τροφή μεμιγμένοι μετὰ ζαχάρου. Ἡ ῥίζα ἔχει διακλαδώσεις λεπτὰς, ξηραίνουμένη καθίσταται ῥυτιδῶδης χρώματος τεφρώδους, ἐσωτερικῶς εἶνε λευκή. Προσβάλλεται διὰ τοῦ χρόνου ἐκ σκωλήκων, καταστρεφόντων τὸ ἀμυλῶδες αὐτῆς.

Ἐχει ὁσμήν εὐάρεστον, μωσχῶδη ἰσχυράν· γεῦσιν ὑπόπικρον, καυστικήν, καὶ εὐχάριστον. Ἰατρικῶς θεωρουμένη εἶνε διεγερτικὴ καὶ τονική, καὶ ἰδρωτική καὶ γαλακταγωγική. Εἶνε στομαχική, καὶ ὠφελεῖ εἰς πᾶσχοντας ἐκ χαλαρώσεως τοῦ στομάχου, παρ' οἷς ἡ ὄρεξις βραδύνει νὰ ἔλθῃ, καὶ ἡ πέψις γίνεται κοπιώδης· διότι παράγονται ἐν τῷ στομάχῳ ἀέρια.

Δίδεται ἐσωτερικῶς εἰς κόβιν ὑπὸ δόσιν 1|2 μέχρι 2 δραμ. πρὸ τοῦ γεύματος. Ὑπὸ ἔμβρεγμα ὑπὸ δόσιν 3 ἕως 6 δρ. μετὰ 80 δρ. ὕδατος. Τὸ ἔμβρεγμα τοῦτο γίγνεται οὕτω· λάβε τὸ ὕδωρ βράζον καὶ ἐν αὐτῷ πρόθεε τὴν ῥίζαν χονδροτριμμένην, καὶ ἄφες νὰ μουςκευθῇ ἐπὶ 2 ὥρας, μεθ' ἧς στράγγισον, καὶ πρόσθεε ἀρκετὸν ποσὸν ζαχάρου καὶ χρῶ. Ἐὰν προσθέσης περισσώτερον ποσὸν ζαχάρου, καὶ διαλύσης τοῦτο δι' ἐλαφροῦ πυρὸς ἀποτελεῖται σιρόπιον, τὸ ὁποῖον εἶνε εὐαρεστότερον εἰς τὴν γεῦσιν. Χρήσις τούτου γίγνεται μετὰ τὸ φαγητὸν πρὸς τὸν νόσον καὶ εὐπεψίαν, καὶ κατάργησιν τῶν ἐν τῷ στομάχῳ ἀερίων. Οὕτω κατασκευάζονται καὶ ποτὰ τινα, ἅπερ πίνωσιν οἱ ἀνθρώποι μετὰ τὴν τράπεζαν.

ΠΑΝΤΟΙΑ

Περὶ θήλασμοῦ καὶ καταστάσεως βρέφους.

Κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ βίου πρέπει τὸ θήλασμα νὰ γίγνηται κατὰ 2 ἕως 3 ὥρας, οὕτω ὑπάρχει καιρὸς πρὸς ἀνάπαυσιν τοῦ βρέφους καὶ εἰς τὴν μητέρα καιρὸς πρὸς παραγωγὴν θρεπτικοῦ γάλακτος· ἐὰν τὸ βρέφος ἐν τῷ διαστήματι τούτῳ φωνάζῃ καὶ ἀνησυχῇ, σημεῖον ὅτι ἔχει δυσπεψίαν γάλακτος καὶ ἀνάπτυξιν ἀερίων· ὅθεν δὸς ἵνα πῇ ὀλίγον χλιαρὸν ὕδωρ γλυκανίσου.

Ὅταν τὸ βρέφος πεινᾷ, ἔχει ἀνοιχτὸν τὸ στόμα, περιστρέφει τὴν κεφαλὴν, κατ' ἀρχὰς φωνάζει ὀλίγον καὶ κατόπιν πολὺ.

Ὅταν φωνάζῃ, καὶ περιστρέφεται, καὶ κάμπτη τοὺς πόδας, ἔχει ἐντεραλγίαν, ἢ πιέζεται που ἐκ τῶν σπαργάνων.

Ὅταν κλαίῃ ἐλαφρὰ καὶ στενόχωρα, σημαίνει ὅτι ὑποφέρει ἐκ τῆς ἀναπνοῆς.

Τὸ βρέφος χύνει δάκρυα μετὰ τὸν 3 ἢ 4 μῆνας ἀπὸ τῆς γεννήσεως. Δὲν δακρύζει τὸ βρέφος ὅταν πᾶσχη ἐκ βαρείας νόσου ἢ ὀξείας.

Ὅταν πᾶσχη ἐκ φλογώσεως τῶν πνευμόνων, τὸ πρόσωπον ἔχει ἐρυθρὸν καὶ ἐν ἀσφυξίᾳ, καθίσταται πελιδνόν· ἐν πνευμονίᾳ ἐρυθροῦται ἡ μία παρεῖα (τὸ ἐν μάγουλον).

Ὅταν πᾶσχωσι τοῦ βρέφους τὰ ἔντερα, τὸ πρόσωπον ὠχροῦται, ἡ ρίς γίγνεται ὀξεῖα, αἱ παρεῖαι (μάγουλα) ταπεινούνται, καὶ οἱ ὀφθαλμοὶ κοιλοῦνται.

Οἱ ὀφθαλμοὶ τοῦ βρέφους κατ' ἀρχὰς εἰσιν ἄνευ ζωηρότητος ἄνευ ὁράσεως, κινεῖνται ἄνευ προσηλώσεως. Κατὰ τὴν 15 ἡμέραν ἀρχοῦνται νὰ συνηθίζωσιν εἰς τὸ φῶς. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην συμβαίνει ἡ πυώδης ὀφθαλμία, ἐξ ἧς πολλὰ νήπια κατεστάθησαν τυφλὰ ἢ μονόφθαλμα· εὐτυχῶς ἐν Ἑλλάδι εἶνε σπανιωτάτη.

Καθαρισμὸς ποσίμου ὕδατος.

Τὸ ποτάμιον ἐνίοτε ὕδωρ καὶ τὸ τῶν πλείστων φρεάτων ἐμπεριέχει μέγαν ἀριθμὸν βακτηριδίων, τὰ ὁποῖα πινόμενα ὑπὸ μέγα ποσὸν ἐπιφέρουσι νόσους διαφόρους ἰδίως τὸν τυφοειδῆ πυρετόν. Ἐπαρατηρήθη ὅτι τὸ τοιοῦτον ὕδωρ καθαρίζεται ἐκ τῶν βακτηριδίων τῇ προσθήκῃ ποσοῦ τινος στυπτηρίας (στύψης). Διὰ τῆς προσθήκης ταύτης καὶ τὸ θολόν ὕδωρ καθίσταται διαυγές καὶ τὰ βακτηρίδια καταστρέφονται.

Ὅταν δὲ τὸ ὕδωρ ἦνε διαυγές ἔχη ὅμως βακτηρίδια, ἢ προσθήκη εἰς τὸ τοιοῦτο ὕδωρ ὁποῦ λεμονίου καταστρέφει ταῦτα. Καλὸν λοιπὸν ἐστὶν οἱ πίνοντες τοιοῦτον ὕδωρ νὰ πίνωσι λεμονάδας.

Τρόπος τοῦ πλάττειν τὸ ἤλεκτρον.

Γνωστὸν ἐστὶν ὅτι τὸ ἤλεκτρον δυσχερῶς κατεργάζεται, διότι εἶνε εὐθραυστον. Ὑπάρχει ὅμως τρόπος τοῦ καθιστᾶν μαλακὸν τοῦτο, καὶ τὸ πλάττειν ὑπὸ διάφορα σχήματα.

τέχνας, ἐπιστήμας, φιλοσοφίαν κλπ. καὶ ἔμαθον ἐκ τῆς ἱστορίας ὅτι παρ' Αἰγυπτίους, ὑπῆρχε μυστικὴ τέχνη καλουμένη *χημία*, δι' ἧς μετεβάλλοντο τ' ἀγενῆ μέταλλα εἰς εὐγενῆ. πολλοὶ τούτων ἐπεδόθησαν πρὸς ἀνακάλυψιν τῆς τέχνης ταύτης, καὶ ἐζήτουν εὐρεῖν ὕλην τινα φυτικὴν, ἢ ζωϊκὴν ἢ ὀρυκτὴν, ἥτις προστιθεμένη εἰς τὰ ἀγενῆ μέταλλα, ἠδύνατο μεταβαλεῖν εἰς εὐγενῆ. Τὴν τοιαύτην ἔρευναν ἐκάλεσαν *χημίαν* ἐκ τοῦ ἀρχαίου ὀνόματος, ἐν τῷ ὁποίῳ προσετέθη τὸ ἀραβικὸν ἄρθρον *άλ*, καὶ οὕτως ἐκαλεῖτο *άλ-χημία*.

Ἐπὶ αἰῶνας πολλοὺς οἱ ἄραβες καὶ κατόπιν καὶ εὐρωπαῖοι ἐργάζοντο εἰς τοῦτο φανατικῶς, παντοῖα πειράματα ποιοῦντες, ἐκ δὲ τῆς ἐργασίας ταύτης πολλὰ νέα σώματα ἀνεκαλύφθησαν ὡς ὁ φῶσφορος κλπ. Ἡ τέχνη αὕτη τῆς ἐρεύνης μέχρι τοῦ παρελθόντος αἰῶνος ἐξηκολούθει καλουμένη διὰ τοῦ ἀραβικοῦ ὀνόματος *Ἀλχημία* καὶ οἱ ὅπαδοί ταύτης *Ἀλχημικοί*.

Ἀπὸ τοῦ παρελθόντος ὅμως αἰῶνος ἡ τέχνη τῆς ἀλχημίας, ἔλαβεν ἄλλον χαρακτῆρα, ἔπαυσε τῆς ματαιᾶς ἐρεύνης τοῦ εὐρεῖν τὰ μέσα τοῦ μεταβάλλειν τ' ἀγενῆ εἰς εὐγενῆ μέταλλα, οὔτε τοῦ εὐρεῖν τὸν *φιλοσοφικὸν λίθον τῆς Ἀθανασίας*, καὶ περιορίσθη εἰς τὴν μελέτην τῆς ἐπιδράσεως τῶν διαφόρων σωμάτων πρὸς ἄλληλα, καὶ ἔκτοτε κατέστη ἰδίᾳ καὶ σπουδαίᾳ ἐπιστήμη κληθεῖσα ὄχι ἀλχημία, ἀλλὰ *χημία*, περὶ τῆς ὀρθογραφίας τῆς ὁποίας πολλαὶ τότε ἐγένοντο συζητήσεις. Οἱ μὲν θεωροῦντες τὴν τέχνην ὡς συνέχειαν τῆς ἀλχημίας ἔγραφον ταύτην λατινιστὶ μὲ τὸ *ε* καὶ ἐκάλεσαν *χημίαν*· διότι τὸ *η* οἱ Λατῖνοι τρέπουσιν εἰς *ε*. Οἱ δὲ θεωροῦντες ταύτην ὡς νέαν ἐπιστήμην ἔγραφον μὲ τὸ *ι* *χημίαν*.

Οἱ δὲ ἀποδεχόμενοι ὡς ἀναγομένην εἰς τὴν ἀρχαίαν ἑλληνικὴν *χυμείαν* ἔγραφον διὰ τοῦ *υ*, *χυμείαν*.

Ἡμεῖς δὲ οἱ Ἕλληνες ἔτι μᾶλλον ὀφείλομεν ἵνα παραδεχθῶμεν τὴν γραφὴν διὰ τοῦ *υ* ὡς συνεχομένην μὲ τὴν ἀρχαίαν λέξιν *χυμείαν*.

Ἡ λέξις ὅμως *χυμία* διὰ τοῦ *ι* γραφομένης τῆς παραληγοῦσης δὲν γράφεται παρὰ τοῖς ἀρχαίοις οὕτως, ἀλλὰ διὰ τοῦ *ει*, ἥτοι *χυμεία*, ἐκ τοῦ *χυμεύω* καὶ ὄχι ἐκ τοῦ *χυμός*. Ὅθεν κακῶς γράφομεν τὴν λέξιν διὰ τοῦ *ι*, γραπτέον λοιπὸν *χυμεία*.

Φυλλοξήρας Θεραπεία.

Εἶνε βέβαιον ὅτι ὑπάρχει φυσικὴ φιλία καὶ φυσικὴ ἔχθρα μεταξὺ τῶν διαφόρων ζώων καὶ μεταξὺ τῶν διαφόρων φυτῶν καὶ μεταξὺ τινῶν φυτῶν καὶ ζώων· π. χ. ἡ γαλῆ (γάτα) καὶ ὁ μῦς (ποντικός) εἰσὶν ἀσπονδοὶ ἐχθροί. Ὁ λέων καὶ ὁ κύων ὡσαύτως κλπ. Ὁ βάτραχος κατατρώγει τοὺς κοχλίας. Ἡ ἀμπέλος καὶ ἡ λεύκη καὶ ἡ πικρὰ ἀμυγδαλέα δὲν συνυπάρχουσι, φθόμεναι παρὰ τὴν ἀμπέλον ξηραίνουσι ταύτην. Τὸ χαρμαίμηλον φονεύει τοὺς κώνωπας κλπ. Πάντα ταῦτα καὶ πλεῖστα ἄλλα ἔχουσι φυσικὴν πρὸς ἄλληλα ἔχθραν καὶ εἰσὶν ἀσυμβίβαστα. Τούτου ἕνεκεν πολλάκις ὁ ἄνθρωπος ποιεῖ χρῆσιν πρὸς καταστροφὴν ἑνὸς εἶδους ζώων ἢ φυτῶν, διὰ πολυπλασιασμοῦ τῶν φυσικῶν ἐχθρῶν. Πρὸς καταστροφὴν τῶν μυῶν πολλαπλασιάζει τὰς γαλάς· οἱ κηπουροὶ πρὸς καταστροφὴν τῶν γυμνῶν κοχλίων, οἵτινες καταστρέφουσι τὰ κηπουρικὰ φυτὰ, πολυπλασιάζουσι τοὺς βατράχους.

Ἄλλοτε γίνεται χρῆσις τῆς φιλίας μεταξὺ φυτῶν ἢ ζώων, ὅπως ἀπαλλάξῃ καταστροφὴν φυτῶν. Οὕτω παρατηρήθη ὅτι ἡ φυλλοξήρα ἀγαπᾷ καὶ ὀρέγεται πολὺ τὸ φυτὸν τοῦ ἀραβοσίτου ὅπου τοῦτο εὐρίσκεται, τὰ ζώοντα τῆς φυλλοξήρας ἐγκαταλείπουσι τὴν ἀλλαχού διαμονὴν αὐτῶν καὶ σπεύδουσι νὰ συσσωρευθῶσιν ἐπὶ τοῦ φυτοῦ ἀραβοσίτου. Ὅθεν ἐὰν ἐντὸς ἀμπέλου καταβιβρωσκομένης παρὰ τῆς φυλλοξήρας, φυτευθῇ ἀραβόσιτος, ἡ φυλλοξήρα ἐγκαταλείπει τὴν ἀμπέλον καὶ προστρέχει εἰς τὸ φυτὸν τοῦ ἀραβοσίτου. Οὕτως ἡδὴ βεβαιούσιν ὅτι πολλαχοῦ κατωρθώθη ἡ ἀπολύτρωσις τῶν ἀμπέλων ἐκ τῆς φυλλοξήρας.

Οὕτω καταστρέφεται καὶ ἡ ἐρυσίβη διὰ τῆς παραφυτεύσεως τοῦ κανάβου (καναβουρίου).

Περὶ τοῦ τεχνητοῦ φωτός.

Τὸ τεχνητὸν φῶς ἀναλόγως τῇ ἐντάσει αὐτοῦ οὐ παρέχει θερμότητα παρὰ μόνον περὶ τὴν φλόγα καὶ ὀλίγον πέραν ταύτης. Οὐδὲν ἔπνευγε ἐπὶ τῆς ὀργανικῆς φύσεως· οὔτε τὴν βλάστησιν οὔτε τὴν γέννησιν ζωογονεῖ. Τὰ φυτὰ οὐ ζῶσιν ἐν αὐτῷ. Τὸ χρῶμα αὐτῶν οὐ ζωογονεῖται, ἐκ τοῦναντίου καθίσταται ὡχρόν.

Τὰ ζῶα ὡσαύτως οὐ ζωογονοῦνται, οὔτε ἐπὶ τοῦ δέρματος τοῦ ἀνθρώπου ἐπιφέρει ἐφηλίδας ἢ χρωματισμὸν ὥσπερ τὸ ἡλιακόν. Διὰ τοῦτο αἱ ἀβροδίαιτοι καὶ τρυφηλαὶ δέσπονται, αἱ διερχόμεναι τὸ μὲν πλεον μέρος τῆς νυκτός ὑπὸ τὴν λαμπρότητα τοῦ τεχνητοῦ φωτός, τὴν δὲ ἡμέραν ἀποφεύγουσαι τὴν ἄμεσον προσβολὴν τοῦ ἡλιακοῦ φωτός, ἔχουσιν ὄψιν ὠχράν, σάρκα ὑγράν καὶ χαλαράν, καὶ τέκνα γεννῶσι καχεκτικά.

Τὸ τεχνητὸν φῶς οὐδόλως φθάνει τὴν λαμπρότητα τοῦ ἡλιακοῦ. Διαφέρει ὅμως κατὰ τὴν ἔντασιν αὐτοῦ καὶ κατὰ τὸ εἶδος τῆς φλεγομένης ὕλης.

Ἐὰν παραστήσωμεν τὴν ἔντασιν τῆς τοῦ κηροῦ λαμπάδος ὑπὸ τὸν ἀριθ. 100. τοῦ κατοσπέρματος εἶνε 104· τῆς στεαρίνης 84. τοῦ πάχους 80.

Τὸ φῶς τοῦ κηροῦ πρὸς τὸ τοῦ ἡλίου εἶνε 36 φορὰς ἄδυνατότερον. Τὸ δὲ ἠλεκτρικὸν πρὸς τὸ τοῦ ἡλίου εἶνε κατὰ τὸ ἔν τρίτον. Ὡσαύτως καὶ τὸ παραγόμενον ἐκ τῆς καύσεως σύρματος μαγγανεζίου εἶνε πολὺ λαμπρόν. Ἀλλὰ ταῦτα πρὸς μόνον φωτισμὸν χρήσιμά εἰσιν.

Ἡ ἠλεκτρικὴ λαμπὰς τοῦ Ἐδισσον ταρέχει φῶς 16 κηρίων πρὸς παραγωγὴν ἀπαιτεῖ δύναμιν ἑνὸς ἵππου. Πρὸς φωτισμὸν ἑνὸς θεάτρου ἀπαιτοῦνται 4,000 λαμπάδων ἠλεκτρικῶν, αἵτινες ἀπαιτοῦσι δύναμιν 200 ἢ 250 ἵππων. Διεξοδικώτερον ὄρα παρεπόμενα Συνεκδήμου Φυσικῆς σελ. 87.

Λάμπα ωσφορουῦχος.

Λάβε φιάλην ἐπιμήκη, λευκὴν, διαφανή· θές τεμάχιον φωσφόρου ἴσον ἐρεβίνθου. Θέρμανον τὴν φιάλην μετρίως, καὶ χύσον ἐν αὐτῇ μέχρι τοῦ τρίτου τῆς χωρητικότητος ἐλαίου καλοῦ βράζοντος, εἴτα πωμάτωσον καλῶς.

Ὅσάκις βούλεσαι ἔχειν φῶς, ἀφαίρεσον τὸ πῶμα ἵνα εἰσχωρῇ αἴρ καὶ πώμασον αὖθις. Οὕτω παράγεται αὐτομάτως ζῶηρὸν φῶς ὥστε δύνασθαι νὰ διακρίνης τὰς ὥρας τοῦ ὡρολογίου. Ἡ σκευασία αὕτη διαρκεῖ ἐπὶ ἑξ μῆνας καὶ πάλιν γίγνεται ἐκ νέου.