

ΦΟΙΒΟΣ

ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

Ι. Π. ΠΥΡΡΑ

Ἑτησία συνδρομή δραχ. ν. 3, προπληρωτέα ἐν τῇ ἀρχῇ τοῦ ἔτους.

ΕΤΟΣ ΣΤ'.—Ἐν Ἀθήναις, 1 Αὐγούστου 1884.—ΑΡΙΘ. 9

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

Περὶ τῶν περιττῶν ὕλων. Περὶ τομάτας, πράσσου, σελίνου, μελιτζάνας, μέλιτος. Συνδεσμολογία. Περὶ ἰδρώτος. Περὶ φωσφόρου, ἀμμωνιακοῦ ἁλ-
τος. Ἐπήρεια τῆς Σελήνης ἐπὶ τῆς Γῆς—Μαγειρικά. Ἐρέθιστοι. Περὶ ἰ-
σθικῶν διαθέσεων. Περὶ χολέρας.

Α'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ

Περὶ τῆς ἀποβολῆς καὶ ἐπισχέσεως τῶν περιττῶν
ὕλων τοῦ διοργανισμοῦ.

Αἱ εἰρημέναι ὁδοὶ τῆς ἀποβολῆς περιττῆς καὶ μοχθηρᾶς ὕλης ἔ-
χουσι πρὸς ἀλλήλας ἀμοιβαίαν σχέσιν καὶ συμπάθειαν. Ὅταν τῆς
μιας ἡ ἐνέργεια ἐλαττωθῇ, ἢ καὶ καταπαύῃ, ἐνεργεῖ ἡ ἄλλη
μᾶλλον. π. χ. ὅταν ἡ ἀδελὸς διαπνοὴ τὸν χειμῶνα μειῶται, ἐπαυ-
ξάνουσι τὰ οὖρα· καὶ τ' ἀντίθετον, ὅταν μίας ἡ ἐνέργεια ἐ-

παυξάνη ἐκ τινος αἰτίας, ἐλαττοῦται ἄλλη ἐκκρίσις. π. χ.: ὅταν ἡ ἀδὴλος διαπνοὴ ἐπαυξήνηται μεγάλως, ἐλαττοῦται τὸ ποσὸν τῶν οὐρῶν. Ὅταν δὲ αὐξηται τὸ ποσὸν τῶν οὐρῶν, ὡς συμβαίνει ἐν τῇ πολυουρίᾳ, ἐν τῇ διαβήτῃ, ἡ ἀδὴλος διαπνοὴ ἀναλόγως ἐλαττοῦται, καὶ τὸ δέρμα καθίσταται ξηρόν διὰ τοῦτο καὶ ὅσαι ὕλαι ἐνεργοῦσι πρὸς ἐπαύξησιν τῆς ἐκκρίσεως τῶν οὐρῶν πρᾶνουνσι τὴν κυκλοφορίαν καὶ βραδύνουνσι τοὺς τῆς καρδίας παλμούς. Ὅθεν καὶ ὅσαι ὕλαι βραδύνουνσι τοὺς παλμούς τῆς καρδίας, ἐπαυξάνουνσι τὴν ἐκκρίσιν τῶν οὐρῶν. οἶον τὸ ψῦχος, τὸ νῆτρον, ἡ δακτυλὶς, ἡ σκύλλη, ὁ αἰθέρ, κλπ. Προσέτι ὅταν μία τῶν ἐκκρίσεων ὀλοσχερῶς ἐπισχεθῇ, τὰ ἐπισχεθέντα ὑγρὰ μεταφέρονται πρὸς ἀποβολὴν εἰς ἄλλην ὁδόν, π. χ. ὡς τὰ οὔρα τότε ἐκπέμπονται διὰ τῆς ἀδὴλου ἀναπνοῆς διὰ τοῦτο ἐν ἰσχυρίᾳ ὁ ἰδρώς ὄζει οὐρῶν ὡσαύτως καὶ ἐν ἐπισχέσει τῶν ἐμμήνων ἡ ἀδὴλος διαπνοὴ τῆς γυναικὸς ἔχει ἰδίαν ὁσμὴν. Ὅλοσχερῶς ὅμως οὐδεμία τῶν ὁδῶν τῶν ἐκκρίσεων δύναται νῆ ἀναπληρωσθῇ ἄλλην· διότι ἐκάστη προωρίζεται πρὸς ἀποβολὴν ὕλης ἰδίας φύσεως. Τούτου ἕνεκεν ἡ φύσις πάσχει, ὅταν ὑπὲρ τὸ δέον ἐπισχεθῇ ἐκκρίσις τις· διότι τὰ τῆς ἐκκρίσεως περιττὰ ἐμμένουσιν ἐν ἐπαφῇ πλείονα χρόνον παρ' ὅσον ἡ φύσις ἀνέχεται· διότι, ὡς ἔρρεθη, οὐδέποτε ἡ φύσις ἀνέχεται τὴν ὑπὲρ τὸ δέον διαμονὴν ἐν τῷ διοργανισμῷ περιττῆς καὶ μοχθηρᾶς ὕλης, καθάπερ οὐκ ἀνέχεται καὶ τὴν ὑπὲρ τὸ δέον ἀποβολὴν καὶ στέρησιν ὕλης χρησίου πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας ἐνεργείας. Ὅθεν ἐὰν ἐκ τινος αἰτίας ἀποβληθῇ ἐκ τοῦ σώματος πλεον τοῦ δέοντος χρήσιμος ὕλη ὑγρὰ, ἡ στερεὰ, ἡ φύσις σπεύδει πρὸς συμπλήρωσιν αὐτῆς· διόπερ ὅταν ἀποβληθῇ ἐκ τοῦ σώματος περισσώτερον τοῦ δέοντος ὑγρὸν, ὡς συμβαίνει ὅταν τις ἰδρώση ὑπερβαλόντως, ἡ ὅταν, κατόπιν καθαρτικῆς ὑδραγωγικῆς, ἀποβάλῃ τις πολλὰς ὑγρὰς ὕλας, ἐπέρχεται διψα πρὸς ποσὴν ὑγροῦ, καὶ μάλιστα ὕδατος. Διὰ ταῦτα, καὶ ὅταν πάσχη μία τῶν ἐπιφανειῶν τούτων, συμπάσχουσι καὶ αἱ ἄλλαι, π. χ.: ἐὰν τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα ὑποστῇ καύσεις ἐκτεταμένας, ἐξ ὧν διακοπῇ ἡ λειτουργία αὐτοῦ, ἐπιγίγνεται φλόγῳσις ἐπὶ τῆς βλενομεμβράνης καὶ πυρετός· τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ εἰς τὰ φλογιστικὰ ἐξανθήματα εὐλογίας, κοκκίνης, κλπ. III. διαφορῆσι τοῦ δέρματος ἀλλοιοῦται, ὅταν πάσχη ἡ βλενομεμβράνη· ἀλλὰ καὶ ὅταν καὶ ἄλλη ἀδιέξοδος ἐπιφάνεια πάσχη, πάλιν τὸ δέρμα ὑφίσταται βλάβαν κατὰ τὴν ἀδὴλον διαπνοὴν ἐνίοτε πάσχει μόνον τοπικῶς π. χ. ἐν παραλυσίᾳ μερικῇ τοῦ ἐγκεφαλοῦ καὶ τοῦ ραχνητικοῦ μυελοῦ, ἡ διαφορῆσι τοῦ δέρματος ἐνίοτε ἀλλοιοῦται κατὰ τὸ πάσχον μέρος

ρος. Κατὰ τὸν Ἱπποκράτην «ὅπου ἐν τῷ σώματι ἰδρῶς, ἐνταῦθα φράζει τὴν νοῦσον» (ἀφ. Δ. 30). νόσον δὲ καλεῖται τὸ ἐν τῷ σώματι ἰδρῶς. Τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα γίνονται καὶ παρὰ τῶν ἀδιεξόδων ἐπιφανειῶν· ὅταν ἐν μιᾷ τούτων γείνηται ἐκκρίσις ὑπερβάλλουσα, ἐλαττοῦται ἐκκρίσις ἄλλης, ἐχούσης μάλιστα διέξοδον. Τὸ τοιοῦτο καταφανὲς γίνεται ἐν ὕδρωπι καὶ μάλιστα ἐν τῷ ἀσκήτῃ· ὅταν οὗτος προβαίη αὐξάνων, ἐπικρατεῖ διψα, καθ' ὅσον ἐπαυξάνει ἡ ἀδὴλου διαπνοὴ καὶ αὐτῶν τῶν οὐρῶν. Τοῦτο ἐμφαίνεται ὅτι ἐν τῇ κοιλίᾳ ἐκκρίσις γίνεται κατὰ μείζον ποσὸν ἐκείνου, ὅπερ προέρχεται ἐκ τῆς ἐπισχέσεως τῶν ἐκκρίσεων τῶν ὁδῶν τούτων. Ἐνεκεν ὅμως τοῦ ἀδιεξόδου αὐτῶν, ἡ ὑπὲρ τὸ δέον ἐκκρινόμενη ὕλη οὐκ ἀποβάλλεται, ἀλλὰ διατηρεῖται ἐν ἐπαφῇ μετὰ τῆς ἐπιφανείας, ἐνθεν ἐκκρίνεται· διόπερ ἐπέρχονται διαταράξεις νοσολογικαὶ ἐν τῷ διοργανισμῷ διὰ τὸ μὴ ἀνέχεσθαι τὴν φύσιν ἐπὶ πλεον ἐπαφὴν περιττῶν καὶ μοχθηρῶν ὕλῶν. Διὰ ταῦτα καὶ συνεχῶς ὁ ἄνθρωπος πάσχει· διότι ὑπάρχουσιν ἐν τῷ σώματι αὐτοῦ πολυάριθμοι ἐπιφανεῖαι ἀδιέξοδοι καὶ διαφοροῦ ἐκτάσεως, ἐν αἷς συνεχέστερον καταφεύγει πρὸς τοποθέτησιν ἢ ὑπὲρ τὸ δέον ὑπάρξασα ἐν τῷ διοργανισμῷ περιττῇ καὶ μοχθηρᾷ ὕλῃ, προτιμῶσα συνάμα τὴν μάλλον παρακεκλιμένην ἐπιφάνειαν ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ καὶ τῆς ἐκτάσεως. π. χ.: Εἰς ἐπισχεθῇ ἐπὶ τοῦ θώρακος ἐκ περιψύξεως μέρος ὕλης, ἐὰν ἡ ἐπὶ μικροτάτης ἐκτάσεως, σπεύδει καὶ τοποθετεῖται ἐπὶ παρακεκλιμένης ἐπιφανείας μυός, ἡ νεύρου, καὶ οὕτως ἀποτελεῖται ῥευματισμός, ἡ νευραλγία· ἐὰν ἐπὶ μεγάλης ἐκτάσεως, τοποθετεῖται ἐπὶ μάλλον ἐκτεταμένης ἐπιφανείας, οἷα ἐστὶν ἡ τῶν πλευρικῶν σάκκων· ἐὰν μείζων ἐπὶ μείζονος οἷα ἡ τῶν πνευμόνων κλπ. Ἐκάστη τῶν ἀδιεξόδων ἐπιφανειῶν κοιλότης περικαλύπτεται ὑπὸ μεμβράνης ἰδίας φύσεως, καλουμένης ὀρρώδους, ἥτις κατὰ τὸ εἶδος τῆς θέσεως ἐνθα εὐρίσκεται λαμβάνει καὶ ἴδιον ὄνομα π. χ. καλεῖται σφυγμική, ἡ καλύπτουσα τοὺς τένοντας, καὶ ἀπονευρώσει, τὰς ἵνας τοῦ θώρακος τῶν ἀθρῶν. κλπ. ἡ δὲ ἐκ τούτων ἐκκρινόμενη ὕλη καλεῖται ἰδίως σφυγμική. Ἡ δὲ τὰ σπλάγχνα καλύπτουσα, ἥτις εἶναι τὸ περιτόνεον, καλεῖται εἰδικώτερον ὀρρώδης· καὶ αἱ ἐπιφάνειαι τοῦ ἐγκεφαλοῦ καὶ τῶν πλευρικῶν σάκκων ὡς κεναι, πληροῦνται ὑπὸ ἀτμῶν, ἀναγομένων εἰς τὸ εἶδος τῆς ἐκκρίσεως. Ἀπασαί ἔχουσι πρὸς ἀλλήλας συμπάθειαν καὶ ἡ φλόγῳσις εὐκόλως μεθίσταται ἐκ τῆς μιᾶς εἰς τὴν ἄλλην· ἰδίως

τοιαύτην συμπάθειαν ἔχουσιν πρὸς ὁρώδεις, κοιλότητες, ἢ τοῦ περιτονίου, ἢ τοῦ πλεονεξίου, σάκκου, καὶ ἢ τῶν μηνίγκων τοῦ ἐγκεφάλου. Ἡ ἐπιπλέον λοιπὸν ὑπάρχεις μοχθηρῶν καὶ περιττῶν ὑλῶν ἐν τῷ διοργανισμῷ ἐπισυμβαίνει οὐ μόνον ἐκ τῶν εἰσαγομένων δι' ἀναπνοῆς, βρώσεως, πόσεως, εἰσροφῆσεως διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος κλπ., ἀλλὰ καὶ ἐξ ἐπισχέσεως τῆς ἀποβολῆς αὐτῶν. Ὅθεν καὶ ἐξ ὧν τούτων νόσοι προέρχονται. Εὐλόγως οὖν ὁ Πλούταρχος λέγει ἀπὸ τούτων γὰρ νοσοῦμεν, αἷς καὶ ζῶμεν». Ὅθεν ὅσον περισσότερον παντοδαπὰ καὶ ποικίλας τροφὰς τρώγομεν, καὶ ποτὰ διάφορα πίνομεν, τόσον ποικίλας καὶ ἁλλοδαπὰς περιττὰς καὶ μοχθηρὰς ὑλὰς εἰσάγομεν, εἰς τὸν διοργανισμόν, καὶ τόσον δεινότερα ἀποτελέσματα ἔχομεν. Ὅθεν καὶ ὅσον περισσότεραι εἰσάγονται εἰς τὸν διοργανισμόν τροφαὶ καὶ μάλιστα μὴ πολὺ θρεπτικαί, τόσον περισσότεραι περιττὰ ὑλαὶ μένουσι ἐν αὐτῷ, καὶ ἐπισηφίως, ἢ ὑγίεια καθίσταται· διὰ τοῦτο οἱ ἐργατικοὶ τρώγοντες πολὺ παρέχουσιν μεζον ποσὸν περιττωμάτων· καὶ ἐὰν ποτὲ ἐμποδισθῇ παρ' αὐτοῖς ἡ ἀποβολὴ περιττῆς ὑλῆς, νοσοῦσι βαρῶς. Ἐκ ταιούτων αἰτιῶν ἀναφαίνονται καὶ νόσοι νέαι καὶ ἀγνωστοὶ τοῖς προγενεστέροις, οἵτινες ἐτρέφοντο ἐξ ἀπλῶν καὶ ἐντοπίων τροφῶν καὶ ποτῶν. Ἡ νόσος ἐλεφαντίας ἀγνωστος ἦν τοῖς πάλαι παλαιαῖς κατὰ Φίλωνά. Καὶ νῦν ἐτι πολὺ νόσοι νέαι ἦσαν ἀγνωστοὶ τοῖς πάλαι· μάλιστα δὲ ἐξανθηματικά πάθη· διότι οἱ νῦν τρέφονται διὰ ποικιλλοδеспέρων τροφῶν, ἢ οἱ πάλαι· καὶ ἐκ Κί, αἰ, καὶ ἐξ Ἰνδίων, καὶ ἐξ Ἀμερικῆς, καὶ ἐκ βορείων καὶ ἐκ μεσημ. θρινῶν τόπων μεταφέρονται παντοῖαι ὑλαὶ πρὸς βρώσιν καὶ πόσιν. Ἐπὶ δὲ ὁμηρικῆς ἐποχῆς ὀλίγα ἦσαν αἱ νόσοι· διότι ἡ διαίτα τῶν τότε ἦτο λιτὴ καὶ ἀπλουστάτη, οὔτε βουτύρου, οὔτε ἐλαίου ἐχρῶντο, οὔτε παγνῶν, γλυκισμάτων καὶ ἐδεσμάτων. Ἰνα λοιπὸν μὴ ὑπάρχῃ ἐν τῷ διοργανισμῷ πλέον τοῦ δέοντος μοχθηρὰ καὶ περιττὴ ὑλὴ, καὶ μηδὲως διαπαράττηται ἡ ἰσορροπία αὐτοῦ, πρέπει οὐ μόνον νὰ μὴν εἰσάγωνται ὑπὲρ τὸ δέον ταιαῦτα ὑλαί, ἀλλὰ καὶ νὰ διευκολύνεται ἡ ἀποβολὴ τῶν ἐνυπαρχουσῶν διὰ τῶν προσηκουσῶν ὁδῶν.

Β'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΑΣΤΩ.

Περὶ τοματάς.

Αἱ τομάται ἦσαν ἀγνωστοὶ τὸ πάλαι. Κατάγονται ἐκ τῆς Ἀμερικῆς. Εἰσῆχθησαν παρὰ τῶν ἰσπανῶν εἰς τὴν Εὐρώπην πρὸ 100

ἐτῶν διὰ σπόρου ληφθέντος ἐκ τῆς νήσου Βιρμούδες τοῦ Μεξικίου. Παρ' ἡμῖν ἦσαν ἀγνωστοὶ καὶ ἀχρηστοὶ μέχρι τῆς ἰσραῆς ἐπαναστάσεως τοῦ 1821. Πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης μετεχειρίζοντο τομάτας ἐν Τριπόλει οἱ Ἑβραῖοι, οἵτινες ὠνόμαζαν ταύτας πομοντόρα. Παρ' εὐρωπαϊοῖς ὀνομάζονται ἐρωτόμηλα· διότι ἡ λέξις τομάτα σημαίνει μεξικανιστὶ φυτόν ἐρωτος.

Ἡ τομάτα εἶνε ἐξαιρετὸν καρύκευμα τῶν μαγειρικῶν φαγητῶν τρώγεται καὶ ὡμὴ ὡς σαλάτα· εἶναι εὐπεπτος καὶ εὐκόλιος, δροσιστικὴ, καὶ χυμοὺς καλοὺς ποιεῖ· διότι καταστρέφει τὰ ἐν τῷ διοργανισμῷ εὐρισκόμενα μiasματικά μικροζωάρια. Χυμικῶς ἐξεταζομένη συνίσταται ἐκ ζαχάρου, λευκώματος, ἀρωματικῆς ὑλῆς, καὶ ὀξάλικοῦ ὀξέος. Ὅταν τις τρώγῃ τομάταν τὸ ὀξάλικόν οὗ αὐτῆς μεταβάλλεται ἐν τῷ διοργανισμῷ εἰς ὀξάλικὴν τίτανον, ἥτις διευκολύνει τὴν ἐν τῇ κύστει παραγωγὴν λίθων, διὰ τοῦτο ὅταν φάγῃ τις τομάταν ἐπὶ τινος ἡμέρας εὐρίσκεται ἐν τοῖς οὔροις ὀξάλικη τίτανος. Οἱ προδιατεθημένοι λοιπὸν εἰς λιθίαν ἢ ψαμμίαν πρέπει ν' ἀπέχωνται τῆς βρώσεως τοματάς.

Ἡ τομάτα ὅμως ἐνεκα τοῦ ἐν αὐτῇ ὀξάλικοῦ ὀξέος εἶνε ὀφθαλμοπαθὴ κατὰ πολλῶν μiasματικῶν καὶ μολυντικῶν νόσων· διότι φονεῖ, ὡς ἔβρεθ, τὰ μικροζωάρια τ' ἀποτελοῦντα αὐτά. Κατὰ πλασματὶ τομάτας ἐπὶ τοῦ κακοῦ σπειρίου, τοῦ καλομένου ἀνθραξοῦ, θεράπευσι· διότι καταστρέφει τὰ μικροζωάρια αὐτοῦ, τὰ ὅποια παράγουσι τὴν νόσον.

Ὄφελει κατὰ τῶν νόσων τοῦ ἥπατος, κατὰ τοῦ διαλείποντος πυρετοῦ, κατὰ τῆς διαρροίας καὶ δυσπεψίας κατὰ τοῦ ἀσθματος, κατὰ τῆς χρονίας βηχὸς κλπ.

Διατηρεῖται ἡ τομάτα πρὸς οἰκιακὴν χρῆσιν συνθλιβομένη, καὶ τοῦ ὅπου αὐτῆς συμπεπυκνωμένου διὰ τῆς ἡλιακῆς θερμότητος, ἢ δι' ἐλαφροῦ πυρός, μέχρις οὗ κατασταθῇ πολτώδης· ἀλατίζεται ὀλίγον, καὶ φυλάττεται ἐντὸς πηλίνων ἢ ὑαλίνων ἀγγείων καλῶς πωματωμένων. Διατηρεῖται καὶ ὁλόκληρος, ἐὰν ἐμβαπτισθῇ ἐντὸς πολτώδους γύψου τῶν τεκτόνων, καὶ ξηρανθῇ τὸ ἐπίχρισμα. Ὁ δὲ ὅπως ἀμετάβλητος διατηρεῖται, ἐὰν τεθῇ ἐντὸς φιάλης γεμάτης ἕως ἄνω καὶ καλῶς πωματωθῇ, ὅπως μὴ συγκοινωνῇ μετὰ τοῦ ἀέρος.

Περὶ πράσσου.

Τὸ πρᾶσσον εἶνε διουρητικόν καὶ εὐκόλιον οὐχὶ δὲ καὶ θερμαντικόν· καθαρίζει τὸ αἷμα, παύει τὴν ὄξυρεγμίαν, καὶ εἶνε καλὸν καθ' ἵπποκράτην νὰ τρώγῃται τελευταῖον τῶν φαγητῶν, καθαρίζει καὶ τὴν φωνήν. (ἰδὲ Φοῖβον ἔτος Β'. σελ. 30) καὶ Συνεδ. ὑγίεινῃ σελ. 183.

Περὶ σελίνου.

Τὸ σέλιον ὠφελεῖ κατὰ τῆς στραγγουρίας· ὅθεν οἱ πάσχοντες ἐκ τῆς νόσου καύτης ὠφελοῦνται, ἐάν τρώωσι σέλινα μετὰ κρέατος, καὶ ὡμὰ εἰς σαλάταν, ὅταν ὡς τυροφάγα. Ἡ δὲ στραγγουρία συνήθως προέρχεται ἐκ τῆς ἀρχίας· διὰ τοῦτο καὶ οἱ ἄποιοι πάσχουσιν ἐκ στραγγουρίας, ὅταν μείνωσιν ἐν ἀρχίᾳ. Ἐν γένει τὰ φύλλα τοῦ σελίνου, ὡς καὶ τοῦ πετροσελίνου (μακεδονησίου), εἰσὶ διουριτικά· ἡ ρίζα ὁμῶς τοῦ σελίνου εἶνε εὐκόλιος, καὶ ὀλίγον διουριτική· διὰ τοῦτο ὠφελεῖ εἰς τοὺς πάσχοντας ἐκ δυσκοιλιότητος. (ἰδὲ συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 178).

Περὶ στρύχνου τοῦ κηπαίου, τοῦ κοινῶς καλουμένου μελιντζάνας.

Ὁ στρύχνος οὗτος εἶναι ὀροιστικός, εὐκόλιος, καὶ ὠφελεῖ τρωγόμενος ἐν καιρῷ καυσάνων· ὠφελεῖ δὲ καὶ τοὺς ὑποκειμένους εἰς ἐξονειρογμούς. (ἰδὲ συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 183 καὶ Φοῖβον ἔτος Α' σελ. 152).

Περὶ μέλετος.

Τὸ μέλι ὠφελεῖ εἰς τὴν παραγωγὴν τῆς ζωικῆς θερμότητος. Εἶναι λοιπὴν θερμιδοποιὸν ἐπαυξάνει δὲ καὶ τὴν ἐκκρίσιν τῆς χολῆς· εἶνε εὐπεπτον, εὐκόλιον, παχύνει καὶ τονίζει τὸ σῶμα· ὠφελεῖ ἰδίως τοὺς γέροντας τοὺς διαγόντας ἐν ἡσυχίᾳ· βλάπτει τοὺς νέους, τοὺς φιλοπόνους καὶ ἐργαζομένους σωματικῶς· διότι ἐπιφέρει εἰς τούτους αὐξήσιν τῆς χολῆς· βλάπτει προσέτι τοὺς χολερικῆς κράσεως. (ἰδὲ συνεκδ. ὑγιεινὴν σελ. 252).

ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.

Συνδεσμολογία.

Τὰ ὅσθα δὲν δύνανται νὰ διατηρῶσι τὴν θέσιν των, ἐάν μὴ ἦσαν συνδεδεμένα προσάλληλα διὰ τῶν ἀρθρώσεων. Τὰ ἐπιμήκη ὅσθα συνδέονται διὰ τῶν ἄκρων, τὰ πλατέα διὰ τῶν χειλέων τῆς περιφερίας, τὰ δὲ βραχέα διὰ διαφόρων σημείων τῆς ἐπιφανείας των.

Αἱ ἀρθρώσεις διαίρουνται εἰς τρεῖς τάξεις: **συνάρθρωσις**, ἥτις εἶνε συνεχής· **διάρθρωσις**, ἥτις εἶνε συνεχόμενη καὶ κινήτη· καὶ **ἡμιδιάρθρωσις**, ἥτις εἶνε σύμμιχτος καὶ ὡς κινήτη καὶ ὡς ἀκίνητη.

Τ' ἀποτελοῦντα τὴν ἀρθρῶσιν μέρη εἰσὶ **χόνδροι**, **σύνδεσμοι**, **ὀστέα**, **ὀστέα**, καὶ αἱ **συνοβίαι** καὶ **μεμβράναι**.

Οἱ **χόνδροι** διακρίνονται εἰς δύο εἶδεις· εἰς **συνarthρωδιώδεις**, καὶ **διαarthρωδιώδεις**. Οἱ **χόνδροι** καλύπτουσι τὴν ἐπιφάνειαν τῶν ὀστέων τῆς ἀρθρώσεως, τὰ ὅποια συνάπτονται· εἰσὶν ἐλαστικοὶ καὶ χρώματος ὑποεύκου. Ὅσον πλησιάζουσιν εἰς τὴν περιφέρειαν τῶν ὀστέων γίνονται λεπτοὶ καὶ συγχέονται μετὰ τοῦ περισσίου· εἰς τὰς ὀστέωδεις κοιλότητας εἰσὶν ὀλιγότερον· πυκνοὶ εἰς τὸ κέντρον παρὰ εἰς τὰ ἄκρα· ὅταν δὲ καλύπτωσιν ἐξοχὰς ὀστέων, εἰσὶ **στρογγύλοι** καὶ πολὺ παχεῖς εἰς τὸ κέντρον.

Οἱ **διαarthρωδεις** **χόνδροι** τῶν ὀστέων τοῦ κρανίου χρησιμεύουσιν εἰς ἐπαυξήσιν τῶν ὀστέων κατὰ πλάτος.

Ἐπὶ τῶν **χόνδρων** ὑπάρχει ἰνώδης **μεμβράνη** ὁμοία τῇ **περιοστίῳ**, ἥτις καλεῖται **περιχόνδριον**.

Οἱ **σύνδεσμοι** εἰσὶν ἴστοι συγκρατοῦντες τὰ ὅσθα, ἐφ' ὧν προσηλθύνονται διὰ τῶν δύο ἄκρων τῶν· εἰς τινὰς περιπτώσεις κείνται μετὰ τῶν ὀστέων, καὶ τότε καλοῦνται **σύνδεσμοι μεσάρθριοι**. Εἰσὶν ἰνώδεις, χρώματος ὑποεύκου καὶ σχήματος διαφόρου· ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰσὶ **σάκκοι μεμβρανώδεις κυλινδροειδεις**, περιβάλλοντες τὰς ἀρθρώσεις, ἵνα διατηρῶσι τὸ τῆς **συνοβίας** ὑγρὸν.

Οἱ **ὀστέα** **χόνδροι** ὁμοιάζουσι μετὰ τοὺς **συνδέσμους** κατὰ τινὰ ὕφην καὶ τὰς ιδιότητας· εἰσὶ στερεώτεροι τῶν **συνδέσμων**, καὶ ὀλιγότερον σκληροὶ τῶν **χόνδρων**, χρώματος ὑποκίτρινου, εὐκαμπτοὶ καὶ ἐλαστικοί· ἐνίοτε εἰσὶν ὡς ἅπλα προσκεφάλαια, ἄλλοτε ἀληθεῖς **σύνδεσμοι**.

Αἱ **συνοβίαι** καὶ **μεμβράναι** ὁμοιάζουσι πολὺ μετὰ τὰς **arthρωδεις μεμβράνας**· εὐρίσκονται εἰς ὅλας τὰς **arthρώσεις**· τὰς ἐχούσας ἐπιφάνειαν συνεχῆ· εἰσὶ **θήλακες** ἀνευ ὀπῆς, καὶ ἐκτείνονται ἐπὶ διαφόρων μερῶν τῆς ἀρθρώσεως. Ἡ ἔσω ἐπιφάνεια αὐτῶν εἶνε στιλπνὴ ἐξ ὑγροῦ **λευκωματώδους**, τὸ ὅποιον καλεῖται **συνοβία**, ἥτις χρησιμεύει πρὸς ἐπαλειφὴν τῆς ὀστέωδους ἐπιφανείας.

Δ. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ.

Περὶ ἰδρώτος.

Τὸ δέρμα τοῦ ἀνθρώπου ἀεχνάως ἐκβάλλει διὰ τῶν πόρων αὐτοῦ ἀνεπαισθήτως ἀτμούς, οἵτινες λέγονται **ἀθλοσδιαπνοή**. Ὅταν οἱ ἀτμοὶ οὗτοι ὡς πολλοί, ἀποτελοῦσιν ὑγρὸν, ὅπερ καλεῖται **ἰδρῶς**.

Οἱ ἄνθρωποι τῆς ἀδύλου διαπνοῆς συνίστανται ἐκ πολλοῦ ὕδατος, ἐξ ὀλίγου ὀξικού ὀξέος, γλωρούχου σόδας καὶ ποτάσεως, ὀλίγου φωσφορικοῦ ἀλατός, ὀξειδίου σιδήρου, καὶ ἐλαχίστου ποσοῦ ζωϊκῆς ὕλης. Ὁ ἰδρῶς ἐμπεριέχει κατὰ τι πλεονα ἄλατα. Τὸ μέγιστον ποσὸν τῆς διὰ τοῦ ἰδρώτος ἀποβολῆς ὑγροῦ ἐντὸς 24 ὥρων φθάνει μέχρι 4 ὀκάδων, κατὰ τὸ ἐλάχιστον μέχρι, ἡμισείας ὀκάδος. Ἡ ποσότης αὕτη διαφέρει κατὰ τὴν ἡλικίαν, γένος, κρᾶσιν, ὥραν, κλίμα, κλπ. Εἰς τὰ θερμὰ κλίματα γίνεται μεγαλειτέρα καὶ εἰς τὰ ψυχρὰ μικροτέρα (ἴδε σελ. 99 ἔτους τούτου).

Γίνεται διαπνοὴ καὶ διὰ τῆς ἐπιφανείας τῶν θρόγγων, τῆς ὁποίας τὸ ποσὸν ἐντὸς 24 ὥρων δὲν ὑπερβαίνει τὰ 150 δράμια.

Ἐνίοτε τινὲς φύσει ἰδρώνουσι περισσότερο τῶν ἄλλων. Οἱ δὲ περισσότεροι ἰδρώτες ἐπιφέρουσι κακουχίαν καὶ κατὰ πολλὰ δυσχεραίναν.

Ἀνάγκη λοιπὸν μετριάσεως τῶν πολλῶν ἰδρώτων. πρὸς τὸν σκοπὸν τούτον πρέπει νὰ πίνωσιν, ὅταν διψῶσι ὅχι καθαρὸν ὕδωρ, ἀλλὰ λεμονάδαν δι' ὅπου λεμονίου νὰ ἐνδύωνται στενὰ ἐνδύματα, διότι ἡ ἐπὶ τοῦ θέρματος πίσις ἐμποδίζει ἀναλόγως τὴν ἀδύλου διαπνοήν διὰ τοῦτο τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματος τοῦ κατακειμένου δὲν ἰδρώνει, διότι πιέζεται ἐπὶ τῆς στρωμνῆς ἐκ τοῦ βάρους τοῦ σώματος. Ὅθεν ὅταν τις θέλῃ νὰ ἰδρῶνῃ πολὺ, δὲν πρέπει νὰ καλυπτήται διὰ βαρέων καλυμμάτων, διότι ὁ ἰδρῶς δὲν αὐξάνει διὰ πολλῶν καλυμμάτων.

Ἐκαστος ἰδρώνει περισσότερο εἰς ἓν μέρος τοῦ σώματος. ἄλλος κατὰ τὴν κεφαλὴν, ἄλλος κατὰ τὸν θώρακα, κατὰ τὰ σκέλη, κατὰ τοὺς πόδας, κλπ. Ἐκαστοῦ μέρους τοῦ σώματος ὁ ἰδρῶς ἔχει καὶ ἰδίαν ὁσμὴν ὁ τῆς κεφαλῆς οὐδεμίαν ἔχει. ὁ δὲ τῶν ποδῶν βαρυτάτην.

Ὅταν τις εἶνε ἰδρωμένος, ἐὰν περιψυχθῇ δι' ἀνέμου, ἢ ἐμβραχῇ δι' ὕδατος ὑφίσταται ναυτιάσεις.

Οἱ ὑφιστάμενοι πόρους εἰς τὸ σῶμα, ἐὰν ἰδρῶσωσιν, ἀπαλλάσσονται τῶν πόρων, καὶ ὠφελοῦνται. ἐνῷ ἐὰν ἔλθῃ ἰδρῶς αὐτομάτως καλῶς ἔχοντος τοῦ σώματος, δὲν εἶνε ὠφέλιμος.

Πρὸς ὑγίειαν πρέπει νὰ προκαλεῖται ἰδρῶς μᾶλλον τὸ θέρος παρὰ τὸν χειμῶνα.

Ἐν καιρῷ πυρετοῦ ἰδρώνει ὁ πυρέσσων, ὅταν ᾔναι ψυχρός.

Ὁ θερμὸς ἰδρῶς ὠφελεῖ περισσότερο τοῦ ψυχροῦ ἰδρώτος.

Ὁ δὲ ψυχρὸς ἰδρῶς, ὅταν συμβαίῃ ἐν καιρῷ νόσου, σημαίνει ὅτι ἡ νόσος διαρκέσει πολὺ.

Ὀλιγώτερον ἰδρώνει τις ἐν καιρῷ κόπου ἐν ἀναπαύσει ὁμῶς

ἰδρώνει περισσότερο διὰ τοῦτο ὅταν τις τρέχῃ, ἢ ὅπως δήποτε κινῆται, δὲν ἰδρώνει περισσότερο, ἀλλ' ὅταν ἀναπαύεται.

Ὅστις συνεχῶς ἰδρώνει, σημαίνει ὅτι ἡ ἀδύλος διαπνοὴ αὐτοῦ ἐνεργεῖ περισσότερο τῶν ἄλλων ἐκκρίσεων καὶ ὅτι ἐν τῷ αἵματι ἔχει πολὺ ὑγρὸν. Ὁ Ἱπποκράτης (ἄφορ. Η΄) λέγει ὅτι ὁ πολὺς θερμὸς ἢ ψυχρὸς ἰδρῶς ῥέων πάντοτε σημαίνει πλησμονὴν ὑγροῦ ἐν τῷ σώματι. Ἐν νόσῳ ὁμῶς ὁ μὲν ψυχρὸς ἰδρῶς εἶνε κακὸν σημεῖον, καὶ ἐμφαίνει μεγάλην νόσον. ὁ δὲ θερμὸς καλὸν καὶ ἀπαλλακτικόν.

Τὰ ἄνω μέρη τοῦ σώματος συνήθως ἰδρώνουσι μᾶλλον τῶν ἄλλων καὶ μᾶλλον τὸ πρόσωπον τῶν κάτω μερῶν, καὶ πρῶτον ἰδρώνει τὸ μέτωπον. Ἀλλ' οἱ ἀγωνιῶντες ἰδρώνουσι μᾶλλον κατὰ τοὺς πόδας.

Ὁ ἰδρῶς αὐξάνει, ὅταν σπογγίζεται ὁ ἐκνυτάρχων ἐπὶ τοῦ δέρματος.

Ἰδρῶς γίνεται περισσότερο ἐπὶ τῶν ὁμοπλατῶν (νώτων) ἢ ἐπὶ τῶν ἐμπροσθεν.

Οἱ κοιμώμενοι ἰδρώνουσι περισσότερο τῶν μὴ κοιμωμένων (τῶν ἐγρηγορότων).

Διὰ τῆς θερμότητος θερμαίνόμενα τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος ἰδρώνουσι ἀλλὰ οὕτως ἰδρώνουσι περισσότερο ἢ κεφαλὴ καὶ οἱ πόδες.

Ὅταν τις πῖνῃ καὶ ἔπειτα φάγῃ, ἰδρώνει ὀλιγώτερον.

Πᾶν τὸ ταχύνο τὴν κυκλοφορίαν ἐπαυξάνει τὴν διαφόρησιν. Πᾶν δὲ τὸ βραδύνον ταύτην ἐπιφέρει ἐπαύξησιν οὐρων.

Αἱ συχναὶ καὶ ἰσχυραὶ εἰσπνοαὶ ἐπαυξάνουσι τὴν διαφόρησιν, καὶ ἰδρώτα ἐνίοτε ἐπιφέρουσι.

Ἡ αἰφνιδια ἐπίσχεσις τῆς ἀδύλου διαπνοῆς ἐπιφέρει ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ καὶ ἐκτάσεως κακοδιαθεσίαν, νευραλγίαν, ρευματισμούς, πλευρίτιδα, πνευμονίαν, γαστραλγίαν, ἐντερίτιδα, κλπ.

Ἡ ταχεία πόσις ἢ βρῶσις πολὺ ψυχρῶν, οἷον ὕδατος πολὺ ψυχροῦ, παγωτῶν, ἐπιφέρει ἐπίσχεσιν τῆς ἀδύλου διαπνοῆς, γαστραλγίαν, ἐντεραλγίαν, διάρροϊαν, δυσεντερίαν καὶ θάνατον.

Ὅταν ᾔσαι ἰδρωμένος, καὶ θέλῃς νὰ πῖνῃς ὕδωρ, ψύχρανε προηγουμένους τὰς παλάμας τῶν χειρῶν, καὶ εἰτα πῖε.

Αἱ ἀκάλυπτοι χεῖρες ἐμποδίζουσιν τὸν ἰδρῶτα. Καὶ ἄλλα ἴδε Φοῖβον σ. ε. σελ. 99.

ΕΠΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ.

Περὶ Φωσφόρου. Ἡ ὕλη αὕτη εὐρίσκεται καὶ εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, καὶ κατὰ μείζονα ποσότητα εἰς τὰ οὖρα. Τὸ φώσφορον ἐν τῷ διοργανισμῷ ἐνοῦται μετὰ τῆς τιτάνου καὶ ἀποτελεῖ φωσφορικὴν τίτανον, ἐξ ἧς ἀποτελοῦνται τὰ ὅστα. Εὐρίσκεται κατὰ τινα ποσότητα καὶ εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ εἰς τὰ νεῦρα.

Κατὰ τὰς ἐρεῦνας τινῶν σπουδαίων χημικῶν βεβαιοῦται ὅτι εὐρίσκεται περισσότερος εἰς τὰ οὖρα ἐν καιρῷ ἐγκεφαλικῆς ἀποπληξίας, καὶ εἰς τὴν οἰνομανίαν. Εἰς τὴν μηνυγγίτιδα εὐρίσκεται ὀλιγώτερος.

Εὐρίσκεται καὶ εἰς τὰ φυτά. Τὰ κρίμμου ἔχουσι τὸ περισσότερο ποσὸν φωσφόρου· τὸ σίνιπτι ὡσαύτως ἔχει ἀρκετὸν ποσόν.

Ἐν γένει εἰπεῖν ὅσαι τροφαὶ ἔχουσι περισσότερον φώσφορον, αὐταὶ καὶ ὠφελιμώτεραί εἰσιν.

Ὁ φώσφορος, ἄγνωστος εἰς τοὺς ἀρχαίους, ἀνεκαλύφθη τὸ 1669. Ἐξάγεται ἐκ τῶν ὁσίων, εἶναι τὸ μᾶλλον ἐνισχυτικὸν τῆς ζωικῆς δυνάμεως, ἀς ζωυρίων καὶ ὑποστηρίζει διεγείρει τὴν παραγωγικὴν δύναμιν, τῆς ὁποίας ἡ ἀπαβολὴ ὑποδεικνύει τὴν ἐλάττωσιν τῆς ζωικῆς δυνάμεως. Ἡ καταλληλοτέρα χρῆσις αὐτοῦ εἶναι τὸ βάμμα τοῦ φωσφόρου ἐν θεϊκῷ αἰθέρι διδεδωκεν ὑπὸ δόσιν 5 ἕως 10 σταμμάτων. Ἡ νωμένη ἡ σκευασία αὕτη μετὰ ἀρωματικῶν βαμμάτων ἀποτελεῖ ἐξαιρετικὸν τονικὸν τῆς ζωικῆς δυνάμεως. Τονίζει τὸν στόμαχόν, καὶ ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματος, θεραπεύει τὴν δυσπεψίαν, καὶ αὐτὴν τὴν φθίσιν δύναται θεραπεῦσαι.

Περὶ τοῦ ἁμμωνιακοῦ ἁλατος.

Καλεῖται κοινῶς νισαντήρι. Εἶναι ὕλη κρυσταλλώδης, λευκὴ, ἔχει γεῦσιν πικρὰν οὐρώδη, εἶναι εὐδιάλυτος εἰς τὸ ὕδωρ, εὐρέθῃ ἀρχαίως τὸ πρῶτον ἐν Ἀφρικῇ πλησίον τοῦ Ἀμμωνος Διός, ἐκ δὲ τούτου καὶ ἁμμωνία ἐκλήθη. Ἐπὶ πολὺν καιρὸν ἐν Αἰγύπτῳ ἐξήγετο ἐκ τῶν κόπρων τῶν καμήλων. Ἦδη κατασκευάζεται καὶ ἐν Εὐρώπῃ ἐκ τῆς θεϊκῆς ἁμμωνίας καὶ τοῦ ἁλατος. Ἡ δὲ θεϊκὴ ἁμμωνία ἐξάγεται ἐκ τῶν οὐρῶν τῶν ἀνθρώπων, καὶ ἄλλης ἐτι ὕλης.

Γίνεται χρῆσις εἰς τὰς τέχνας πρὸς καθαρισμὸν τῶν μετάλλων ἐκ τῆς σκωρίας αὐτῶν, εἰς τὴν βαφικὴν, κλπ.

Εἰς τὴν ἱπποιατρικὴν τίθεται ὑπὸ κόνιν ἐντὸς τῶν βλεφάρων τῶν ὀφθαλμῶν τῶν ἵππων, ὅταν κάμωσιν εἰς τὰ μάτια.

Εἰς τὴν θεραπευτικὴν τῶν ἀνθρώπων ἡ ἁμμωνία χρήσιμος ἐστὶ ὡς διεγερτικὸν κατὰ τῆς ἀτονίας τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων τοῦ δέρματος, ἐπιφέρει ἰδρώτας. Παρὰ τινῶν θεωρεῖται καὶ ὡς φάρμακον κατὰ τοῦ διαλείποντος πυρετοῦ.

ΣΤ'. Ἐπήρεια τῆς σελήνης ἐπὶ τῆς γῆς διὰ τῆς θερμότητος καὶ τοῦ φωτός αὐτῆς.

Γνωστὸν ἐστὶν ἐκ τῆς Ἀστρονομίας ὅτι ἡ σελήνη ἐκτελεῖ τὴν περὶ τὸν ἄξωνα αὐτῆς περιστροφὴν ὅχι εἰς 24 ὥρας, ὥσπερ ἡ Γῆ, ἀλλ' εἰς 28 ἡμέρας. Ὅθεν ἡ μὲν ἡμέρα ἐν τῇ Σελήνῃ διαρκεῖ 14 ἡμέρας γῆνας, ἡ δὲ νύξ ὡσαύτως 14 νύκτας γῆνας.

Ἀφ' οὗ λοιπὸν ἡ ἐπιφάνεια τῆς Σελήνης φωτίζεται καὶ θερμαίνεται διαρκῶς ἐπὶ 14 ἡμέρας παρὰ τοῦ Ἡλίου, ἔπεται ὅτι ἡ ἐπιφάνεια αὐτῆς θα ἀποκτᾷ μεγάλην θερμότητα, ἥτις ὑπελογίσθη ὅτι εἶναι 700 βαθμοὺς, ἐν ᾧ ἡ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς δὲν εἶναι κατὰ μέσον ὅρον πλέον τῶν 50 ὁπότε ἐπὶ τῆς Γῆς οὐτῶς καὶ ἐπὶ τῆς Σελήνης αἱ ἐκ τοῦ Ἡλίου προσπίπτουσαι ἀκτίνες ἀπορροφοῦνται ἐν μέρει, καὶ κατὰ τὸ πλεῖστον ἀποβάλλονται εἰς τὸ γάλα δι' ἀντανάκλασιν, μέρος οὖν τῶν ἀκτίνων τούτων τῆς Σελήνης ἔρχεται καὶ προσπίπτει ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς, τῆς μᾶλλον πλησιεστέρας εἰς τὴν Σελήνην πᾶντὸς ἄλλου οὐρανοῦ σώματος.

Αἱ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς Γῆς προσπίπτουσαι ἐκ τῆς Σελήνης δι' ἀντανάκλασιν ἡλιακαὶ ἀκτίνες ἔπρεπε νὰ τῶσιν οὐ μόνον φωτίζοντο, ἀλλὰ καὶ θερμαίνοντο. Διότι ἐκ θερμότητος καὶ φωτός συνίστανται. Καὶ ὅμως τὸ τῆς Σελήνης φῶς δὲν φαίνεται παρέχον θερμότητα οὔτε τὰ συνήθη θερμόμετρα δεικνύουσι τοῦτο, ὅταν ἐκτεθῶσιν ὑπὸ τὸ σεληνιακὸν φῶς.

Τὸ σεληνιακὸν φῶς εἶναι πολὺ ἀσθενέστερον τοῦ ἡλιακοῦ καὶ ἀπ' εὐθείας ἐκ τοῦ Ἡλίου ἐρχομένου. Τί λοιπὸν γίνεται ἡ θερμότης τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων τῶν ἐκ τῆς ἀντανάκλασιν τῆς Σελήνης ἐρχομένων; (ἀκολουθεῖ).

ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ.

Ἐρέθιστοι. Πρὸς μαγείρεμα τούτων πρέπει νὰ γείνη προηγουμένως (λυσίβα) στακτὴ. Πρὸς κατασκευὴν ταύτης βράσον δύο ὀκάδας

ἵδμεν καὶ πρόσθε τέσσαρας κωταλίας τέφρας ἀνὰ $1/2$ ἀν' ἐρεβίνθων. ὅς τοὺς ἐρεβίνθους εἰς πηλίνην χύτραν, ἀφ' οὗ προηγουμένου καθαρίσας ἐπίχυσαν τὴν λυσίαν κατακαθισμένην χλιαράν. Ἄφες ἐπὶ ὥρας δύο, καθ' ἃς τὸ περιήλημα (ὁ φλοιὸς τοῦ ἐρεβίνθου) χαλαροῦται, ῥιτιδοῦται χωρὶς ὁ καρπὸς νὰ ποτισθῇ ἐκ τοῦ ὑγροῦ· διότι ἂν μείνῃ ἐπὶ πολὺ τότε ὁ καρπὸς καθυγροῦται, ἐξογκοῦνται καὶ τὸ περιήλημα μένει πρόσκεκολλημένον.

Διὰ τοῦτο ἐν μὲν τῇ πρώτῃ περιπτώσει τὸ ἐκφλοιδίσμα γίνεται εὐχερῶς, ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ δυσχερῶς.

Οὕτως ἀπογυμνωθέντες οἱ ἐρεβίνθοι, τίθενται εἰς πηλίνην χύτραν, καὶ βράζουσι πρὸς βρώσιν. Ἐν τῷ βράζειν ἐξάφρισον, καὶ εἴτα πρόσθε κρόμμυα κεκομμένα εἰς μικρά, ἢ εἰς μεγάλα τεμάχια, τὰ ὅποια πλύνε διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ἀμέσως θέσ ἐν τῇ χύτρᾳ.

Γνωστὸν ἔστιν ὅτι πάντοτε τὸ κρόμμυον πρέπει ἅμα κοπῇ καὶ πλυθῇ, ταχέως νὰ ῥίπτεται εἰς τὴν βράσιν· διότι ὅσον περισσότερον μένει ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ τόσον μεγαλύτεραν ἀποφορὰν παρέχει· διὰ τοῦτο κοπτόμενον ἀμέσως πρέπει νὰ τίθεται εἰς ἄγγος καὶ νὰ καλύπτεται διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Μετὰ τοῦ κρομμύου πρόσθε ποσότητα ἐλαίου καλοῦ, διότι διὰ τούτου βράζουσι ταχύτερα καὶ νοστιμώτεροι γίνονται· πρόσθε δὲ εἰς τὸ τέλος τῆς βράσεως κορυφᾶς δενδρολιβάνου καὶ βχίας, καὶ ἅμα καταβῇ ἐκ τοῦ πυρὸς πρόσθε καὶ τὸ ἀνάλογον λειμώνιον.

Νοστιμώτεροι καὶ θρεπτικώτεροι γίνονται ἔαν, ἀφ' οὗ βράσωσι, στραγγισθῶσι καὶ προστεθῶσιν εἰς ζωμὸν κρέατος καὶ βράσωσιν ὀλίγον. (ἰδὲ Συνεκδ. ὑγιεινὴν ἐκδ. Β'. σελ. 168).

Περὶ τῶν ἠθικῶν διαθέσεων τοῦ ἀνθρώπου

Ὁ ἄνθρωπος φύσει ἀγαπᾷ καὶ ὀρέγεται τὸ κακόν· εἶνε φύσει χαιρέκακος καὶ φθονερός· ἐν τῷ μέσῳ τῶν δύο τούτων κακῶν διαθέσεων ἔχει τὴν φιλομάθειαν καὶ τὴν φιλοδοξίαν τῆς ὑπεροχῆς, ἡμῖν ῥότεροι αἱ διαθέσεις αὗται συντελοῦσιν ἐνίοτε πρὸς προποιοῦσιν τῆς χαιρεκακίας καὶ τοῦ φθόνου.

Εἶνε χαιρέκακος φύσει· διότι ἕκαστος, ὅταν θεωρῇ καταπεσόντα τινὰ καθ' ὁδόν, ἐν πρώτοις γελαῖ ἀκουσίως πρὶν συμπαθήσῃ· τὰ μικρὰ παιδία εὐχαριστοῦνται κτυπῶντα ἢ κακοποιοῦντα ἢ φονεύοντα ζῶα, μυῖας, κύνας, κλπ., φύσει δὲ δὲν συγκινοῦνται θεωροῦντα σφαδάζοντα καὶ σπαρταττόμενα ζῶα. Ὁ ἄνθρωπος φύσει ἐνθυμεῖται μᾶλλον τὰς κακὰς πράξεις παρὰ τὰς καλὰς.

Εἶνε φθονερός φύσει· διότι ἕκαστος δὲν ἀνέχεται τὴν ὑπεροχὴν ἄλλου κατὰ σῶμα, ἀνδρείαν, δόξαν, παιδείαν, περιουσίαν κλπ.

Εἶνε φιλόδοξος, διότι ποθεῖ τὴν ὑπεροχὴν ὑπὲρ τοὺς ἄλλους, καὶ πρὸς ταύτην μεταχειρίζεται πᾶν τὸ συντελοῦν εἴτε κακὸν εἴτε καλόν· εἶνε, μετὰ τὴν ψυχικὴν διάθεσιν του, ὁποῖον δὲ εἴρωχ καὶ τοῦτο δὲ

Εἶνε φιλομαθὴς ἕνεκα τοῦ πόθου τῆς ὑπεροχῆς—διότι ποθεῖ τὴν ὑπεροχὴν οὐ μόνον σωματικῶς ἀλλὰ καὶ πνευματικῶς· διὰ τοῦτο φθονοῦνται μᾶλλον ἢ τιμῶνται οἱ κατὰ τὸ πνεῦμα ἐξέχοντες.

Ἀναγνωρίζει καὶ ἐκτιμᾷ τὴν ὑπεροχὴν τοῦ ἄλλου, ἀλλ' ὁ φθόνος πιεῖ τὸ εὐγενὲς τοῦτο αἰσθητὴ τῆς ἀναγνωρίσεως τῆς ἀρετῆς καὶ ἱκανότητος—διότι ποθεῖ οὕτως νὰ ὑπερέχῃ διὰ τοῦτο ὅταν λείψῃ φθονοῦμενος, τότε εὐκρινέστερον ἐκτιμᾷται ἡ ἱκανότης καὶ ἀρετὴ αὐτοῦ· διότι δὲν ὑπάρχει τὸ τῆς ὑπεροχῆς πρόσωπον, καὶ μένει εἰς τὸν φθονοῦντα ἡ ἐπίτευξις τῆς ὑπεροχῆς.

Ἡ καλῶς ἐννοουμένη ἠθικὴ ἀνατροφή δύναται εἰς τινὰς νὰ τροποποιήσῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον τὰς φυσικὰς διαθέσεις τοῦ ἀνθρώπου, οὐδέποτε ὁμῶς καὶ νὰ τὰς ἐξαφανίσῃ· διότι εἰσὶν ἐν τῇ φύσει τοῦ ἀνθρώπου διὰ τοῦτο ἕκαστος ὅσας δὴποτε ἀρετὰς ἀποκτῇ διὰ τῆς ἀνατροφῆς ἔχει καὶ τινὰς κακίας κατὰ τὰς φυσικὰς διαθέσεις αὐτοῦ· διότι τῆς κακίας ὡς καὶ τῆς ἀρετῆς εἰσὶ πολλὰ εἶδη· καὶ ἕκαστος φύσει ῥέπει εἰς ἓν ἢ εἰς πολλὰ εἶδη κακίας. Ὁ μὲν φύσει γεννᾶται φιλαργυρὸς, ὁ δὲ μεταδοτικὸς· ὁ μὲν ἀγαθαποιδεὺς, ὁ δὲ κακοποιδεὺς καὶ κακὸς βουλος· ὁ μὲν εἰλικρινής, ὁ δὲ ἐπιβούλος, ὁ μὲν φιλομαθής, ὁ δὲ ἀφιλομαθής· ὁ μὲν φιλόδοξος, ὁ δὲ κενόδοξος κλπ. (881. λέξ. Η. δὲ καὶ ἐννεαγῶ. δὲ καὶ ἐξοί). νογίλε

Οἱ γονεῖς, (πατὴρ καὶ μήτηρ), οἱ παιδαγωγοὶ καὶ διδάσκαλοι οὐ φείλονται εὐκρινῶς νὰ διαγινώσκωσι τὰς φυσικὰς διαθέσεις τῶν παιδίων, καὶ τὰς μὲν καλὰς νὰ ζωπυρῶσι καὶ καλλιεργῶσι, τὰς δὲ κακὰς νὰ καταπολεμῶσιν ὅπως μὴ βλαστάνωσιν.

Οἱ γονεῖς ὀφείλουσι πάντοτε ἐνώπιον τῶν τέκνων νὰ ἐπαινῶσι τοὺς ἐναρέτους καὶ ἱκανοὺς, νὰ θαυμάζωσι τὰς πράξεις τῶν καὶ νὰ περιφρονῶσι τοὺς κακοὺς καὶ ἀβελτέρους. Οἱ δὲ παιδαγωγοὶ καὶ οἱ διδάσκαλοι ὡσαύτως.

Ἀλλὰ καὶ οἱ διέποντες τὴν πολιτείαν οὐδέποτε νὰ προτιμῶσιν εἰς ὑπηρεσίαν καλοὺς καὶ ἀβελτέρους· ἀλλὰ τὴν ἀρετὴν καὶ ἱκανότητα· διότι φιλεῖ τὸ ὑπὸ ἡγεσὸν μιμεῖσθαι τοὺς ἀρχοντας.

Οἱ ἀρχόντες οὐδέποτε νὰ προτιμῶσιν εἰς ὑπηρεσίαν καλοὺς καὶ ἀβελτέρους· ἀλλὰ τὴν ἀρετὴν καὶ ἱκανότητα· διότι φιλεῖ τὸ ὑπὸ ἡγεσὸν μιμεῖσθαι τοὺς ἀρχοντας.

υποδοτ νοσηλας νε ιακ **Περὶ χολέρας** φτηνχο φτ νε ανηΠ
καὶ περὶ τῆς προφυλάξεως ἐξ αὐτῆς.

Ἡ χολέρα εἶναι ἐπιδημία, τῆς ὁποίας ἡ Πατρις εἶναι ἡ Ἀσία. Πᾶσα ἐπιδημία διατρέχει ἀρχὴν, ἀκμὴν καὶ παρακμὴν, γηράσκει καὶ ἐξασθενεῖ διὰ τοῦ χρόνου, καὶ καθίσταται ἐπὶ τέλους ὄχι πολὺ σφοδρά. Καὶ ἡ χολέρα ἤδη εὐρίσκεται εἰς τὴν παρακμὴν· δὲν εἶνε ἡ φορικώδης· καὶ ὁλεθρία ἐκεῖνη ἐπιδημία, ἥτις ἦτον εἰς ἄλλας ἐποχάς. Πάντοτε ὅμως ἡ ἐπιδημία αὕτη παρέχει τροφὸν καὶ καταστροφὴν, διότι ἕκαστος πρέπει νὰ γνωρίζῃ τὰ προφυλακτικὰ μέσα, τὰ μᾶλλον προχειρὰ καὶ δυνατά· τοῦτου ἕνεκεν ὁ φοῖβος θέλει διαλάβει τὰ πρὸς προφύλαξιν δυνατὰ γενέσθαι παρ' ἑκάστου.

Τὰ προδιαθετόντα αἷτια πρὸς τὴν μετάδοσιν τῆς ἐπιδημίας εἰσὶν ἡ μεγάλῃ συσσωρεύσεις πολλῶν ἀνθρώπων ἐν πόλεσι. Προσέτι ἡ κακὴ διαίτα ἕνεκεν στερήσεως καταλλήλων τροφῶν καὶ ποτῶν· ἡ ἀκαθαρσία καὶ ἡ ὑγρασία τῆς κατοικίας, τοῦ θαλάμου, τῆς αὐλῆς, τῶν ὀνίων κλπ. αἱ ἀφηνιδιοὶ μεταβάσεις ἐκ τοῦ θερμοῦ εἰς ψυχρὸν, καὶ τ' ἀναπαλιν· καὶ πᾶν ὅ, τι διαταράττει καὶ ἀδυνατεῖ τὸ σῶμα καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα, ἥτοι ἡ κατάχρησις σωματικῶν τέρψεων, φαγητῶν, ποτῶν, ἀφροδισίων κλπ. Ἀϋπνία, θυμὸς, λύπη, φόβος, κενότης τοῦ στομάχου, καὶ μάλιστα τὸ πρῶν, ὅτε ἡ ἀπορρόφησις τῶν μiasμάτων γίνεται μεγαλειτέρα. Ὁ δὲ φόβος μετὰ τῆς λύπης εἰσὶ τὰ σημαντικώτερα προκλητικὰ τῆς νόσου. Ἐκ τῆς αἰτίας ταύτης συμβαίνει ὁλόκληρος οἰκογένεια νὰ προσβληθῇ ἀλλήλοισι· ἐν ᾧ οἱ ὑπηρετοὶ καὶ ἄλλοι, οἵτις περιποιῶνται τοὺς νοσοῦντας, οἱ νοσοκόμοι, κλπ. οὐδόλως προσβάλλονται.

Ἀυτὰ προσεγγίση ἡ ἐπιδημία εἰς τινὰ τόπον ἢ ἀσφαλεστέρα προφύλαξις εἶνε ἡ ἀραίωσις τῶν κατοίκων, ἡ φυγὴ εἰς τόπον εὐαερόν καὶ ὑψηλόν. Ἐὰν διαμείνῃς ἐν ἐπιχολερίῳ τόπῳ, διατῇρῃ διαίταν τακτικὴν καὶ λιτὴν, ἀπόφρουγε τὰς πολὺ λιπαρὰς τροφάς, τὰς δυσπέπτους· τρώγε κρέας βόειον ῥόνον μικρὰς ἡλικίας, πρόβειον ἢ αἰγείον μαγειρευμένον βρασπὸν, ψητὸν τῆς κάσσαρόλας ἢ τοῦ φούρνου, ἢ ἐπὶ ἐσχάρας καλῶς ἡλατισμένον καὶ καρυκευμένον διὰ κανέλλας, ὀριγάνου ἢ πεπέρεως. Ἀπόφρουγε τὴν σπύραν, καὶ συνώδευε τὸ φαγητὸν μετὰ μυτιωτοῦ (μοσπάρδας)· τρώγε κρόμμυα καὶ σκόροδα, ἢ καλὴν σκόρδαλιαν, ἀλλὰ πάντα ὑπὸ μέτρον ποιεῖ. Ἀπόφρουγε τροφὰς λαχανώδεις, κολοκύθας, κολοκύνθους, κολοκύνθους, κλπ. Ἀπέχε βρώσεως γάλακτος καὶ γαλακτερόν, καὶ τῶν ὀνίων· διότι ἐν τῇ ἐπιδημίᾳ νοσῆρως ἔχουσιν αἱ ὀρνιθες, καὶ τὰ πεττήνη. Ὅθεν οὔτε τὴν σάρκα τρώγε τούτων.

Πίνε ἐν τῷ φαγητῷ ὀλίγον οἶνον ὑδαρῇ καὶ ἐν ἐλλείψει τούτου πίνε οἶνον σπηνίτην, ὄχι δὲ οἶνον γλυκάζοντα. Ἀπόφρουγε τὰς ὁπώρας καὶ τρώγε μόνον ἀχλάδας.

Πίνε καφὲν καὶ πρόσθες ποσὸν τι ῥωμίου ἢ καλὸν κονιάκ. Ἐὰν ἐν τῷ μεταξύ τῆς ἡμέρας διψᾷς, μὴ πίνε καθαρὸν ὕδωρ, ἀλλὰ λεμονάδαν· διότι ὁ ὁπὸς τοῦ λεμονίου καταστρέφει τὰ ἐν τῷ σώματι μiasματικά μικροζωάρια· ἐὰν δὲ ἐξ ἀνάγκης θέλῃς νὰ πῖνῃς ὕδωρ, πρόσθες εἰς τοῦτο ποσὸν τι ῥωμίου, κονιάκ ἢ ῥακίου.

Τὸ πρῶν, πρὶν ἐξέλθῃς τῆς οἰκίας, λάβε ὀλίγον οἶνον καλόν, πρόσθες ὀλίγον ζάχαρον καὶ ὀλίγον ὕδωρ κανέλλας, ἔμβαψον εἰς τὸ μίγμα τοῦτο δίπυρον (παξιμάδιον), φάγε τοῦτο καὶ πῖε τὸ ὑπόλοιπον ὑγρὸν· κατοπιν, εἰ βούλῃ, πῖε καὶ καφὲν μετὰ ρωμίου· ἀντὶ τοῦ σπέντος ποτοῦ οἶνου, δύνασαι ἅμα ἐξυπνίσῃς νὰ λάβῃς 4 ἢ 5 στάγματα ἐλαίου ἡδυόσμου καὶ γλυκανίσου ἐπὶ τεμαχίου ζαχαροῦ, καὶ εἰτα πῖε τὸν καφὲν.

Πρὸς ἀσφαλεστέραν προφύλαξιν λάμβανε πρῶν καὶ ἐσπέρας 5 ἕως 10 κόκκους θηριακῆς μετὰ 3 κόκκων θεϊκῆς κινήτης. Καλόν ἐστὶ καὶ τὸ διατηρεῖν ἐπὶ τῆς κοιλίας εὐπλαστον θηριακῆς, ἅμα αἰσθανθῆς κοιλιακὴν ταραχὴν.

Τὰ ἐσπέρας πρέπει νὰ εἰσέρχῃσαι ἐνωρίς εἰς τὴν οἰκίαν, νὰ τρώγῃς ὀλίγον, τὸ δὲ περισσώτερον φαγητὸν τρώγε τὴν μεσημβρίαν. Πρέπει νὰ κοιμᾷσαι περὶ τὴν δεκάτην ὥραν καὶ νὰ ἐξυπνᾷς περὶ τὴν ανατολὴν τοῦ Ἡλίου. Ἐν ὕπνῳ ἔσο καλῶς καὶ μετρίως κεκαλυμμένος διὰ τῶν σκεπασμάτων. Προφυλάττου ἐκ κρυολογήματος διὰ τοῦτο ἔσο πάντοτε καλῶς ἐνδεδυμένος φορῶν κατὰσχερα φανέλλαν. Μὴ φόρει μαῦρα ἐνδύματα, ἀλλὰ μᾶλλον λευκὰ πολὺ καθαρὰ καὶ εἰ δυνατόν ἔχε λευκὰ ἐνδύματα· διατῇρῃ θερμὴν τὴν κοιλίαν· διατῇρῃ καθαρὸν πρόσωπον, χεῖρας καὶ ὅλον τὸ σῶμα. Τὰ μαῦρα ἐνδύματα καὶ μάλιστα τὰ μάλλινα, καὶ ἐτι μᾶλλον ἂν ὦσι ρυπαρά, ἀπορροφούσι τὰ μiasματα, καὶ διατηροῦσι ταῦτα. (Ἴδε Συνεχδ. Ὑγιεινῆς Ἐκδ. Β'. περὶ προφυλάξεως ἐκ μiasμάτων καὶ περὶ ἐνδυμάτων).

Ἐχε προσέτι ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐν ἀγγείοις μίγμα συνιστάμενον ἐκ 4 μερῶν ἄλατος κοινου, 1 διτταξείδιου μαγγανεσίου, καὶ μικροῦ ποσοῦ θεϊκοῦ ὀξέος ὑδαρῶς, ἐκ τοῦ μίγματος τούτου ἐξάγεται χλώριον τὸ ὅποιον καταστρέφει τὰ ἐν τῇ οἰκίᾳ μiasματα. Τὸ προχειρότερον καὶ ἀσφαλὲς προφυλακτικὸν εἶνε τὸ καθ' ἑκάστην καὶ δις τῆς ἡμέρας καπνίζεῖν τὴν οἰκίαν διὰ τοῦ θείου, καὶ καπνίζεῖν ὡσαύτως καὶ τὸ σῶμα. Οἱ εἰσπνεόμενοι ἀτμοὶ τοῦ θείου δὲν βλάπτουσι τὴν ὑγί-

ειαν ἀλλὰ μάλλον ὠφελούσιν. Ἐν γένει διατῆρει τὸν ἀέρα τῆς οἰκίας καθαρὸν ἀπὸ πάσης ὀσμῆς, καὶ μάλιστα προερχομένης ἐξ ἀποπάτου. Πρὸς καταστροφὴν ταύτης χύνε καθ' ἑκάστην ἐντὸς τοῦτου διάλυσιν θειϊκοῦ σιδήρου (βιτριολίου) ἐν μέρος πρὸς 8 μέρη ὕδατος. Ἐχε δὲ ἐντὸς τοῦ ἀποπάτου καὶ ὑπὸ τὴν κλίμακα καὶ ἀλλαχοῦ ποσὸν χλωροῦχου τιτάνου. Πάντιζε τὴν εἰσοδὸν διὰ διαλύσεως ἐν ὕδατι χλωροῦχου τιτάνου.

Τινὲς ἐν Εὐρώπῃ διαβιβάζουσιν ὅτι πλάξ χαλκίνη φερομένη ἐπὶ τοῦ σώματος κατὰσαρκα, προφυλάττει ἐκ τῆς χολέρας.

Αἱ γυναῖκες προσβάλλονται παρὰ τῆς χολέρας περισσότερον τῶν ἀνδρῶν, εἴτε ὡς ἐκ τῆς λυμφατικῆς κράσεώς των· διότι ἡ λυμφατικὴ κράσις ἔλκει μάλλον τὴν νόσον· εἴτε διότι ταραττονται καὶ φοβοῦνται καὶ λιποῦνται περισσότερον τῶν ἀνδρῶν· διότι ἡ λύπη, ὁ φόβος προδιαθέτουσι, ὡς ἑρρέθη, πρὸς τὴν νόσον.

Οἱ μαῦροι τὸ δῆρμα, ὡς εἰσὶν οἱ αἰθιώπες καὶ οἱ μελισσοὶ, οἱ αἰγύπτιοι κλπ. προσβάλλονται περισσότερον τῶν λευκῶν· εἴτε διότι παρὰ τούτοις ἐπικρατεῖ ἡ λυμφατικὴ κράσις, εἴτε διότι διάγουσι βίον ἀκάθαρτον καὶ κάκιστα τρέφονται.

Κατὰ τὰς παρατηρήσεις πολλῶν ἰατρῶν πρὸ τῆς ἐμφανήσεως τῆς χολέρας ἀναφαίνονται προδρομικὰ συμπτώματα, ἐξ ὧν ὁδηγούμενός τις δύναται νὰ μεταχειρισθῇ τὰ προφυλακτικὰ μέσα πρὸς ἀποφυγὴν τῆς νόσου. Τὰ προδρομικὰ ἀναφαίνονται πρὸ ὀκτὼ ἡμερῶν ἢ τοῦλάχιστον πρὸ 36 ὥρῶν· λίαν σπανίως ἀναφαίνεται ἡ νόσος ἄνευ προδρόμων.

Τὰ προδρομικὰ συμπτώματα εἰσὶ τὰδε· κακοδιαθεσία, κόπωσης ἀνορεξία, βορβορυγμοὶ, κοψίματα, διατάραξις γαστροεντερικῆ, δυσπεψία, διάρροια. Εἴτα ἄρχεται ἡ νόσος, τότε συμβαίνει ἐμετός, πόνος ἐπὶ τοῦ στομάχου, ἀτονία τοῦ σώματος, ἀτονία τοῦ σφυγμοῦ καὶ τῆς φωνῆς, ἐπίσχεσις τοῦ οὔρου, ψύξις τοῦ δέρματος· εἴτα ἐπέρχεται θερμότης τοῦ δέρματος, αὐξήσις τῆς κυκλοφορίας καὶ παύσις τῶν προηγουμένων συμπτωμάτων.

Ἐνίοτε ἡ νόσος εἶνε κεραυνοβόλος· ὁ προσβληθεὶς ἀποθνήσκει ἐντὸς ὀλίγων ὥρῶν. Συνήθως διαρκεῖ μέχρι 36 ὥρῶν· ἐνίοτε ὅμως διαρκεῖ ἡμέρας καὶ ἐβδομάδας. Ἡ ἀνάρρωσις εἶνε μακρὰ καὶ ἐνίοτε συμπεριπλέκεται μετὰ διαφορῶν ἀποτελεσμάτων, ἐξ ὧν ἐπέρχεται καὶ θάνατος.

Ἡ ἱατρικὴ λογικὴ κελεύει, ἅμα ἀναφανῶσι τὰ προδρομικὰ συμπτώματα, νὰ γείνη ταχεῖα θεραπεία τούτων.

Καιρὸν γινῶθι, ὅξυς γάρ.