

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 5,50 μετὰ τοῦ Παραφοίτου

ΕΤΟΣ I'. — Ἐν Ἀθήραις τῇ 1 Ἰουρίου 1888. — Ἀριθ. 7.

Α'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ

Περὶ τῆς ζωικῆς θερμότητος. (Συνέχεια προηγ.)

Ἐξ ἀρχαιοτάτης ἐποχῆς οἱ γέροντες, εἰς τοὺς ὁποίους δὲν παράγεται ἱκανῶς ἡ ζωικὴ θερμότης, ἵνα προσποκτῇσιν ταύτην περισσοτέραν, καὶ καταστήσῃσιν τὴν ζωὴν διαρκεστέραν, ἔθετον παρ' αὐτοῖς κοράσια, ἐν οἷς ἡ παραγωγή τῆς ζωικῆς θερμότητος γίγνεται πλεονάζουσα· οὕτω διεθερμαίνοντο, καὶ ἡὔξανεν ἡ ζωικὴ αὐτῶν δύναμις. Ὁ γέρον Δαυὶδ οὕτως ἐποίει. Ἐλεγον ὅτι ἐκ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς τῶν τρυφερῶν καὶ ἀθῶων κορασίων μαλακύνονται τὰ ἐκ τοῦ γήρατος ἀποξηραθέντα μέλη τοῦ σώματος.

Τὴν ιδιότητα ταύτην τῆς ζωικῆς θερμότητος, καὶ τὸ καταλλήλον αὐτῆς πρὸς ἐπαύξησιν τῆς ἐν τῷ διοργανισμῷ ἑλλειπούσης παρεδέχετο καὶ ὁ τῆς Ἀγγλίας Σίνδεναμ, ὅστις πρὸς ἐπαύξησιν τῆς ζωικῆς θερμότητος, ἐκλιπούσης ἐκ τοῦ σώματος νοσοῦντος, παρέθετε τῷ νοσοῦντι παιδάς ὑγιεῖς καὶ ῥωμαλαίους,

νεται. Μὴ κινούμενος ὁ φυσκωνιδὼν καὶ μένων διαρκῶς ἐπὶ τῆς αὐτῆς θέσεως ἀναπνέει διασφαρμένον καὶ ἀκάθαρτον ἀέρα, ἐκ τούτου καὶ ἡ καχεξία αὐτοῦ αὐξεται. Ὁ οὕτως ἔχων καθίσταται βραχύβιος.

Ἡ καθεσθηκυῖα ζωὴ εἶνε ὀλιγώτερον βλαπτικὴ εἰς τὰς γυναῖκας ἢ εἰς τοὺς ἀνδρας. Γυνή τις διέμεινεν ἐπὶ 40 ἔτη ἔγκλειστος ἐν τῇ οἰκίᾳ τῆς καὶ σχεδὸν ἀκίνητος καὶ ὁμῶς δὲν ὑπέστη φυσκωνίαν. Πολλὰ ὁμῶς ἄλλαι γυναῖκες μείνασαι ἔγκλειστοι ἐν οἰκίᾳ ἐπὶ μῆνας ἔνεκεν πένθους κατεστάθησαν γυναικωιδῶσαι, καὶ βραχύβιοι.

Ἐκ τούτου ὑπάρχει καὶ λαϊκὸν ῥητὸν

ὅποιος κάθεται βρωμάει καὶ ὅποιος περιπατεῖ μυρρίκει.

Διότι ὁ διαρκῶς καθήμενος μὴ ἔχων καλὴν τὴν ἀθλήον διαπνοὴν ὑφίσταται σήψεις τῶν ἐπὶ τοῦ σώματος ὑγρῶν καὶ παραγεται βραχεῖα καὶ ὀζηρὰ ὁσμὴ. Ἐν ᾧ ὁ βαδίζων ἔχει ζωηρὰν τὴν ἀθλήον διαπνοὴν, καὶ τὰ ἐπὶ τοῦ σώματος ὑγρὰ ἐξατμίζονται, καὶ τὸ σῶμα καθαρίζεται καὶ ὁσμὴν καλὴν ἔχει.

Ἡ δὲ κατὰ κλεις, ἥτις ἀποτελεῖται εἰς τὸ νὰ ἡνέ τις ἐξ ἡπλωμένος ἐπὶ ἀνακλίντρου ἢ κλίνης, πρέπει νὰ γίνηται διαφόροις τρόποις κατὰ τὰς περιστάσεις. Οἱ καλῶς χωνεύοντες τὰς τροφὰς δύνανται νὰ κατακλίνωνται ὑπτίως (ἀνάσκελα) ἢ ἐπὶ ἐκπέρου τῶν πλευρῶν ὅπως εὐχαριστῶνται. Οἱ καχεκτικοὶ ὁμῶς οἱ βραδυπέπτοντες (οἱ βραδέως χωνεύοντες), καὶ οἱ πάσχοντες ἐκ τοῦ σπληνὸς (οἱ σπληνικοί), κλπ. πρέπει νὰ κατακλίνωνται ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ πλευροῦ.

Οἱ δὲ πάσχοντες ἐκ συμφορήσεως τοῦ ἥπατος (οἱ ἥπατικοὶ) πρέπει νὰ κατακλίνωνται ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ.

Οἱ πάσχοντες ἐκ κεφαλγίας ἢ ἐκ συμφορήσεων τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ θώρακος πρέπει νὰ κατακλίνωνται ὑπτίως (ἀνάσκελα) καὶ ἀνάρροποι, ἤγουν νὰ ἔχωσι τὴν κεφαλὴν καὶ τὸν θώρακα κεκλιμένον πρὸς τ' ἄνω. Δὲν πρέπει νὰ ἔχωσι μόνον τὴν κεφαλὴν ἀνυψωμένην ὡς γίνεται διὰ ὑψηλοῦ προσκεφαλαίου· διότι αἱ φλέβες καὶ αἱ ἀρτηρίαι τοῦ λαιμοῦ πιέζονται ἐκ τῆς ἀνυψώσεως μόνον τῆς κεφαλῆς, καὶ τότε καὶ κεφαλγία καὶ συμφορήσεις αὐξονται.

Κατ' Ἀριστοτέλην εἶνε προτιμότερον νὰ κατὰ κηται τις ἔχων τὰ μέλη συγκεκαμμένα καὶ ὄχι τεντωμένα.

Οἱ δὲ ὀριζοντία ὑπτία κατὰ κλεις (ἀνάσκελα) ὠφελεῖ τοὺς πάσχοντας ὑπὸ κοιλιακῶν παθῶν.

Οἱ δὲ πάσχοντες ἐκ γονορροίας, ἐξ ἐνυπνιασμοῦ, ἐκ νεφρίτιδος, πρέπει νὰ κατακλίνωνται πλαγίως εἴτε ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ εἴτε ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ μέρους.

Οἱ πάσχοντες ἐκ κωλικῆς διαθέσεως (πόνων τῆς κοιλίας) ἐκ στρόφων (πολλῶν αερίων) φυσῶν, κλπ. πρέπει νὰ κατακλίνωνται ἐπὶ τοῦ μέσου μεταξὺ ἀριστεροῦ πλαγίου καὶ ὑπτίου. Οἱ τοιοῦτοι πρέπει νὰ ἀποφεύγωσι τὸ ἀνάρρωπον τῶν ποδῶν (τὸ ἀνύψωμα τῶν ποδῶν).

Οἱ πάσχοντες ἐκ πόνων τῆς κοιλίας (κοψιμάτων) καὶ οἱ κατεφυγμένοι πρέπει νὰ κατακλίνωνται πρηνεῖς (ἀπίστωμα).

Ἡ πρηνὴς κατὰ κλεις ἐπιφέρει συμφορήσεις εἰς τὴν κεφαλὴν, καὶ βλάπτει τὰς αἰσθήσεις.

Οἱ νοσοῦντες ἐξ ὀξέων νόσων πρέπει νὰ μένωσι κατακεκλιμένοι. Οἱ δὲ ἐκ χρονίων πρέπει νὰ κατακλίνωνται κατὰ τὰς ἐπισημασίας (κατὰ τοὺς παροξυσμούς). Τοιοῦτοί εἰσιν οἱ χρονίως πάσχοντες ὑπὸ διαλείποντος πυρετοῦ. Ἄλλως οὗτοι πρέπει πάντοτε νὰ κινῶνται μετρίως καὶ μετρίως νὰ κáθηνται. Πάντοτε πρέπει νὰ τρώγωσιν ἢ νὰ πίνωσι τονικὸν πρὸ τοῦ περιπάτου ἵνα μὴ ὁ στόμαχος ἢ ἐντελὼς κενός.

Γ'. ΠΕΡΙ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΟΝΙΚΗΣ

Κατὰ γενικὸν κανόνα ὅταν πολλὰ χαρακτηριστικὰ σημεῖα παρίστανται ὁμοῦ ἀποτελοῦσιν ἔκφρασιν τῆς ἐσωτερικῆς διαθέσεως τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ σημεῖα ταῦτα εἰσι πλεῖστα καὶ ἀνάγονται εἰς διάφορα σωματικὰ φαινόμενα. Ἀποτελοῦνται ἐκ τῶν κινήσεων μέρους ἢ ὅλου τοῦ σώματος, ἐκ τοῦ τρόπου τῆς στάσεως, ἐκ τῆς χροιάς τοῦ δέρματος, ἐκ τῶν ἐπὶ τοῦ προσώπου ἐμφαινομένων χαρακτήρων, ἐκ τοῦ εἶδους τῶν τριχῶν, ἐκ τῆς φωνῆς, ἐκ τῶν βλεμμάτων, καὶ ἐκ τῶν μερῶν καὶ τῆς μορφῆς ὅλου τοῦ σώματος κλπ. Πάντα ταῦτα ἐκφράζουσι τὰς ἡθικάς τοῦ ἀνθρώπου διαθέσεις. Ἀλλ' ὅσον ἐκ τούτων γίνεσθαι ὅτι ἡ φυσιογνωμονικὴ εἶνε χρησιμωτάτη εἰς ἕκαστον φιλομαθῆ· διότι ὁ κάτοχος ταύτης δύναται ἐκ τῆς ἐκφράσεως τοῦ προσώπου, ἐκ τῆς φωνῆς, ἐκ τῆς στάσεως τοῦ σώματος νὰ διαγνώσῃ τὴν ψυχικὴν διάθεσιν καὶ κατὰ ταύτην νὰ ποιήσῃ συναλλαγὰς, σχέσεις κλπ. Ἰδίως ὁμῶς ἡ φυσιογνωμονικὴ εἶνε χρησιμωτάτη εἰς τὸν εἰσαγγελέα, εἰς τὸν ἀνακριτὴν καὶ εἰς τὸν δικαστήν· ἕκαστος

Δ'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Περὶ ἐξάνθημάτων.

Περὶ τῆς κνήμες. (impetigo)

Ἀποτελεῖται ἐκ ψυδρακίων, ἅπερ εἰσὶ μικραὶ φλύκταιναι, ἔχουσαι πύον, τὸ ὁποῖον ἐκρέει, συμπυκνοῦται καὶ ἀποτελεῖ ἐφελκίδας πυκνάς, ἐρυθρῶδεις ἢ κιτρινωπάς. Προσβάλλει τὰ νήπια κατὰ τὴν ὀδοντοφυίαν, τὰ παῖδιά, καὶ τὰς γυναῖκας τὰς λευκάς καὶ λεπτοδέρμους· φύεται ἐπὶ τοῦ προσώπου, καὶ ἰδίως ἐπὶ τῶν παριῶν· τὰ ψυδράκια ῥηγνύονται τὴν 3 ἢ 4 ἡμέραν, καὶ ἀποτελοῦσι τὰς ῥηθείσας ἐφελκίδας ὁμοίας τῇ μέλιτι ἢ τῇ μέλι-γκρῇ· διαρκεῖ 3—4 ἐβδομαδας καὶ συνήθως καθίσταται χρόνιον. Εἶδη ταύτης εἰσὶν· ἡ **κνήμη κανονικοῦ σχήματος**, καὶ ἡ **ἀκανονίστου**. Αὕτη διαρκεῖ μᾶλλον τῆς πρώτης καὶ βαρυτέρα ἐστίν. Ἐνίοτε κατέχει τὰ κάτω κῶλα. Ὄταν ἀναφαίνεται καλεῖται ἰδίως **κνήμη κυαρῶδης** διότι ὁμοιάζει τῷ χρώματι κυάμων (φάβας)· καλεῖται καὶ **κνυὸς κοκκυτῆ**· διότι παρέχει ἐξοχὰς σφαιρικός. Ἀναφαίνεται αὕτη εἰς τὰ παῖδιά ὑπὸ μικρὰς φλυκταίνης λευκοκιτρίνης ἐκάστης ἐχούσης ἐν τῷ μέσῳ τρίχα, καὶ παρεχούσης κνισμὸν (φαγοῦραν) καὶ φλόγωσιν· μετὰ 3 ἢ 4 ἡμέρας τὸ πύον ἐκκρίνεται καὶ σχηματίζονται μάζαι ἐκ τριχῶν καὶ ἐκ πυώδους ὕλης· εἶνε μεταδοτικὴ διὰ συγχρωτισμοῦ· ἔχει βαρεῖαν ὁσμήν, ἐφελκίδας κυτρίνους, ξηρὰς προσκεκολλημένας, κοίλας, κυκλοτερεῖς· φιλεῖ τὴν κόμην, ἐπεκτείνεται καὶ πέ-
ραν· ἐνίοτε ἀναφαίνεται καὶ εἰς ἄλλο μέρος. Ὄταν ἐνυπάρχη ἐπὶ τῆς κόμης τότε πάσχουσι τὰ θυλάκια τῶν τριχῶν. Ἀνάγεται εἰς τὰ τῆς κνήμης εἶδη καὶ ἡ ἀχώρα, ὅπερ ἐστὶν ἐλαφρὰ φλόγωσις τῶν θυλακίων τοῦ δέρματος, ἐξ ὧν γίνεται ὑπερέκκρισις ὑγροῦ πυώδους, καλουμένου ἐμπυοφύτης.

Περὶ ἐκθύματος.

Τὸ ἐκθύμα ἀποτελεῖται ἐκ φλογώσεως τῶν λεποποιῶν ἀδενίσκων. Γίγνονται φλύκταιναι, ἐξ ὧν ἀποτελοῦνται ἐφελκίδες. Τὸ πάθος ἀρχεται μετὰ πόνων, μετὰ ἐξογκώσεων ἐρυθρῶν, ὡ-
ειδῶν, σκληρῶν. Τὸ μέγεθος φθάνει ἀπὸ φακοῦ μέχρις ἐρε-

βίνθου· ἡ βάσις ἐκτείνεται, ἡ κορυφὴ ἀνυψοῦται καὶ ἐπ' αὐτῆς ἀναφαίνεται φλύκταινα πυώδης, ὁμοιάζουσα δοθιῇνα (καλό-
γηρον) ἀλλὰ δὲν παρέχει πύον. Ἡ κορυφὴ τῆς φλυκταίνης εἶνε μελανή, κατόπιν ἀντικαθίσταται δι' ἐφελκίδος σκληρᾶς, ἥτις πίπτει μετὰ δύο ἐβδομαδας· συνηθέστερον ἀπαντᾶται χρόνιον, καὶ μᾶλλον εἰς τοὺς γέροντας, εἰς τοὺς ὁποίους ἀποτελεῖ ἔλκη δυσίατα. Ὁ Διοσκουρίδης ἀναφέρειν περὶ θεραπείας πρεσβυτικῶν ἔλκεων, βεβαίως ἐννοεῖ τὸ ἐξάνθημα τοῦτο.

Περὶ Συκώσεως.

Ἀποτελεῖται καὶ αὕτη ἐκ φλογώσεως τῶν λεποποιῶν ἀδενίσκων τοῦ δέρματος, συνίσταται ἐκ μικρῶν φλυκταίνων, κειμένων ἐπὶ τοῦ πώγωνος, ἢ ἐπὶ τοῦ μύστακος, διόπερ καλεῖται **πωγονάγρα** (men-lagro), ἥτις ἐπεκτείνεται καὶ ἀλλαχοῦ τοῦ σώματος. Κατ' ἀρ-
ματα μυτερά, ἐρυθρά, ἕκαστον ἔχον τρίχα· τὴν τρίτην ἡμέραν λευκαίνεται τὸ ἐξόγκωμα· διότι γερμίζει ἐκ πύου κιτρινωποῦ. Τὴν ἐβδόμην ἐκχύνεται τὸ πύον καὶ ἀποτελεῖται ἐφελκὶς φαιὰ, ὀλίγον προσκεκολλημένη. Ὄταν αἱ φλύκταιναι ὥσι συσ-
σωρευμένοι, ἡ φλόγωσις προχωρεῖ βαθέως ὑπὸ τὸ δέρμα καὶ ἀποτελεῖται φλεγμονὴ κλπ. ἡ σύκωσις διαρκεῖ πολὺ καὶ εἶνε
δυσίατος.

Πρὸς θεραπείαν χρῶ τὴν τοιοῦτον ἀλοιφήν, τὰ τοῦ βύρμα-
τος πταρνικῆς κλπ. κατὰ τὰ προβλεπόμενα.

Καταποτίς κατὰ διαφόρους.

- | | |
|------------------------------------|---|
| Λάβε κόψεως κολόμβου | (colombi) |
| » λυκίου | (catechu) |
| » ῥεθεντίου πεφραγμένου (Rei tar.) | ἀνὰ κόκ. 20 |
| » Διασκορδίου (diascordii) | ὅσον ἀρκεῖ πρὸς κατα-
σκευὴν 20 καταποτίων |
- Χρήσις. Ἀνὰ ἐν ἢ δύο πρωὶ καὶ ἐσπέρας.

ΙΑΤΡΙΚΑ ΤΟΥ ΛΑΟΥ.

Θεραπεία τοῦ κοκίτου.

Ἐμβολίασον διὰ σκάρφης (ἐλλεβόρου) ἐπὶ τοῦ καρποῦ τῆς χειρὸς τοῦ πάσχοντος, ποιῶν δύο ἢ τρεῖς ἐγχαράξεις διὰ νηστερίου καὶ ἐπαλείφω διὰ σκαρφῆς τὴν ἐκτομὴν. (δοκιμαστέον).

Θεραπεία τῆς αἱμορραγίας τῆς μήτρας.

Ὅπως κνίδης (τσικνίδας) καὶ ὁπως νεραντζίου ὁμοῦ πινόμενα παύουσι τὴν αἱμορραγίαν μήτρας.

Ε'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ

Περὶ πταρνικῆς (arnica).

Τοῦ φυτοῦ τούτου ἐν ἰατρικῇ εἰσι χρήσιμα τὰ ἄνθη, τὰ ὅποια διαχύνουσιν, ὅταν διασχισθῶσιν, ὁσμήν ἰσχυρῶς εὐώδη ἀρωματικὴν εὐχάριστον. Ἐὰν ἄνθος τεθῇ ἐπὶ τῆς γλώσσης παρέχει γεῦσιν πικρὰν καὶ δρυμεῖαν ὅχι δεσάρεστον.

Χρήσις τοῦ ἰατρικοῦ τούτου γίνεται ἰδίως κατὰ τῶν σαρκωθλασμάτων καὶ ἄλλων πληγῶν· τονίζει τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ εἶνε στυπτικόν, θεραπεύει τὰ τραύματα, κλπ. δίδεται καὶ ἐξωτερικῶς καὶ ἐσωτερικῶς.

Χρήσις γίνεται τῶν ἀνθέων ὑπὸ βάμμα, καὶ τοῦ ἐκ τούτου ἐκχυλίσματος, ὅπερ πρέπει νὰ ᾔνη δι' οἰνοπνεύματος.

Ἐσωτερικῶς δίδεται ὡς αἱμοστατικὸν καὶ ἐπουλωτικὸν τῶν τραυμάτων, καὶ ἐπιταχύνον καὶ εὐκολύνον τὴν θεραπείαν ὑπὸ ἐγχυμα 1 δρ. ἀνθέων μετὰ 25 δρ. ὕδατος καὶ προσθήκη 2 δρ. ζαχάρου δοτέον κατὰ ὥραν ἀνὰ μίαν κωταλίαν· ἢ ὑπὸ βάμμα, ὑπὸ δόσιν 20 σταγμαμάτων ἐντὸς κυathίσκου ὕδατος γλυκασμένου διὰ ζαχάρου καὶ διὰ μιᾶς πινόμενον ἐν ὥρᾳ παθήσεως.

Ἐξωτερικῶς. Θέσ μίαν κωταλίαν σούπας βάμματος πταρνικῆς εἰς 20 δράμια ὕδατος, ἐμβρεξον λευκὸν πανίον καὶ ἐπίθεε ἐπὶ τοῦ παθόντος μέρους, καὶ ἅμα στεγνώσῃ, πάλιν ἐμβρέ-

χεττι τὸ πανίον. Ἐπέρχεται ἐλαφρὸν αἶσθημα θερμότητος καὶ τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ ταχύτερον ἐντὸς τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων.

Εἶνε ἐκ τῶν πολυτίμων φαρμάκων· ἀλλὰ ὀλίγον χρήσιμον παρὰ τῶν ὁπαδῶν τῆς τυπικῆς θεραπευτικῆς.

Ὑπὸ ἐνέσεις κατὰ δόσιν 10 δραμ. βάμματος πταρνικῆς μετὰ ἴσου ποσοῦ ὕδατος πρῶτ' καὶ ἐσπέρας χρώμενον θεραπεύει τὴν βλενόρροϊαν, καὶ τὴν λευκόρροϊαν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει προστίθεται καὶ μικρὸν ποσὸν θεικῆς σόδας.

Τὸ βάμμα ὑπὸ ποσὸν 20 δρ. ἐνθα διαλύονται 10 κόκκοι θειικοῦ χαλκοῦ, ὠφελεῖ κατὰ τῶν ἐλκῶν τῆς γλώσσης, τῶν ἐρεθισμῶν τῶν οὐλῶν ἐπαλειφόμενον πρῶτ' καὶ ἐσπέρας διὰ χρωστήρος (πινέλλου). Ἐπαλειφόμενον διὰ τοῦ χρωστήρος ἐπὶ τῶν κανθῶν τῶν ὀφθαλμῶν θεραπεύει τὴν ὀφθαλμίαν καὶ ἄλλους ἐρεθισμούς· ὠφελεῖ καὶ κατὰ τῶν ἐξανθημάτων. Ἰσα μέρη βάμματος πταρνικῆς μετὰ ὕδατος τῇ προσθήκῃ καὶ βάμματος πεπέρως ὠφελεῖ κατὰ τῆς πιτυριάσεως, καὶ τῆς τριχορροίας.

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Περὶ οἰκονομικοῦ καφέ.

Ἡ πόσις τοῦ καφέ παρὰ τοῖς θερμοῖς κλίμασιν εἶνε ὠφελιμωτάτη καὶ ἀντικαθίστησι τὸν οἶνον. Ἐν Βρασιλίᾳ ἐνθα ὁ καφὲς μεγάλως καλλιεργεῖται, οἱ κάτοικοι δὲν πίνουσιν οἶνον οὔτε οἰνοπωλεῖα ὑπάρχουσιν· ἀντὶ τούτων ὑπάρχουσι καφεπωλεῖται πρὸς πόσιν καφέ ὑπὸ μέγα ποσὸν ἀντὶ οἶνου καὶ ὕδατος, καὶ αὐτοὶ οἱ ἐργαζόμενοι ἐν μεταλλείois καφέν ἄφθονον πίνουσι.

Ἐκτὸς τούτου ὁ καφὲς εἶνε ὁ θρεπτικώτερος μεταξὺ τῶν φυτικῶν ὑλῶν. Διὰ ταῦτα ἡ χρήσις αὐτοῦ αὐτοματῶς πανταχοῦ γίγνεται. Ἡ δὲ μεγάλη χρήσις ἐπήνεγκε τὴν νοθείαν.

Ἐν Εὐρώπῃ πρὸς οἰκονομίαν συνήθως ἀναμιγνύουσι τοῦτον μετὰ βροῖζης (σιγάλης) καὶ ἄλλων ὑλῶν, (περὶ ὧν ὅρα Συνεκδ. ὑγιεινὴν, ἐκδ. Β'. σελ. 306), ἡ νοθεύα αὕτη οὐδόλως συντελεῖ οὔτε πρὸς τόνωσιν, οὔτε πρὸς θρέψιν ἀλλὰ μόνον πρὸς ἐλάττωσιν τοῦ ποσοῦ τοῦ καφέ.

Ἀντὶ λοιπὸν τῆς βροῖζης πρέπει νὰ ληφθῇ ἄλλο σῶμα ἔχον τοῦλάχιστον θρεπτικὴν καὶ ὑγιεινὴν ιδιότητα. Τοιαῦτα σώματα εἰσὶ δύο, ἅπερ ἡ ἐπιστήμη ἐπιδοκιμάζει· εἰσὶν οἱ βάλανοι τῆς δρυὸς καὶ τὰ ξηρὰ σῦκα.

Πρὸς χρῆσιν κόψον εἰς μικρὰ τεμάχια τὴν σάρκα τῆς βαλάνου ὑπὸ ὄγκον καφέ, καὶ ἀνάμιζον ὑπὸ ἴσον ποσὸν μετὰ τοῦ καφέ, καὶ φρίξον (καθούρτισον), εἶτα ἄλεσον καὶ χρῶ.

Ἀντὶ τεμαχίων βαλάνου κόψον εἰς ὅμοια τεμάχια ξηρὰ σῦκα ὄρμαθου (τσαπέλας), καὶ φρίξον μετὰ τοῦ καφέ, εἶτα ἄλεσον.

Ἀμφότερα τὰ σώματα ταῦτα, ἢ βάλανος καὶ τὸ σῦκον, φριττόμενα παρέχουσιν ἐλαιώδη ὕλην τονικὴν, ἢ δὲ σὰρξ αὐτῶν εἶνε θρεπτικὴ ὡς ὁ καφές. Ἐν Γερμανίᾳ προτιμῶσι τὰ σῦκα.

Ὁ μετὰ βαλάνων καφές οὐ μόνον εἶνε θρεπτικός, ἀλλὰ καὶ θεραπευτικός· ὠφελεῖ κατὰ τῆς χοιραδικῆς καχεξίας, κατὰ τῆς ἀτονίας τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, κατὰ τῆς χρονίας διαρροίας, κατὰ τῆς βαρείας ὀδοντοφυΐας, καὶ κατ' αὐτῆς τῆς φθίσεως.

Ὁ καφές ἀφθόνως πινόμενος εἶνε διεγερτικὸς τοῦ χαλαρωμένου νευρικοῦ συστήματος ἐκ τοῦ καύσωνος τῶν θερμῶν κλιμάτων, οὐδόλως δὲ φέρει τὴν κοινῶς λεγομένην νευρικὴν ταραχὴν, ἐκτὸς εἰς ὀλίγους φύσει ἔχοντας ὑπεραισθησίαν τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Εἰς τούτους καὶ ὁ οἶνος βλάπτει τὰ νεύρα. Μετριάζει τοὺς ἀφθόνους ἰδρώτας, οἵτινες γίνονται ἐν ὥρᾳ καυσῶνων καὶ ἐπιφέρει δροσερότητα. Πολὺ δὲ συντελεῖ πρὸς ἐπαύξησιν τῆς θρέψεως· διὰ τοῦτο τὰ μικρὰ παιδία, τρεφόμενα ἀφθόνως διὰ καφέ καὶ ἄρτου, καθίστανται εὐτραφεῖ καὶ ὑγιέστερα. Αἱ δὲ μητέρες ὠφελοῦσι νὰ προτιμῶσι διὰ τροφήν τῶν νηπίων τὸν καφὲν μετὰ ἄρτου παρὰ πᾶσαν ἄλλην τροφήν. Διευκολύνει καὶ τούτων τὴν ὀδοντοφυΐαν, κλπ.

Ὑπὸ μικρὰν δόσιν διεγείρει τὰς ἐγκεφαλὰς δυνάμεις καὶ φέρει ἀϋπνίαν. Εἶνε λοιπὸν ὠφέλιμος εἰς πνευματικῶς ἐργαζομένους. Ὑπὸ μεγάλην δόσιν εἶνε πρᾶυντικός, εὐκολύνει τὴν πέψιν καὶ φέρει ἥσυχον ὕπνον. Κατὰ τὸ ποσὸν καὶ ποιὸν τοῦ καφέ εἰσὶ διάφορα τὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα. Ὁφελεῖ κατὰ τῆς ψαμμιάσεως πινόμενος ὑπὸ μέγα ποσόν, διὰ τοῦτο οἱ πίνοντες ἀφθονον καφὲν οὐδόλως ὑφίστανται ψαμμιάσιν· τοῦτο παρετηρήθη καὶ ἐν Ἀραβίᾳ, ἐν Βρασιλίᾳ καὶ ἀλλαχοῦ. Οἱ ποιῶντες μεταλλικὰ λουτρά πρὸς θεραπείαν τῆς ψαμμιάσεως ὠφελοῦνται πολὺ ἐὰν συνάμα πίνωσι καὶ ἀφθονον καφὲν.

ΠΑΝΤΟΙΑ

Σεβαστὲ κ. Γ. Πύρρα

Εἰς τὸ περὶ αὐτοχειρίας ἐξαίρετον ἔργον Σας ἀνέγνωσα τὰ συμπτώματα τῆς ὑποχονδρίας πολὺ εὐκρινῶς περιγραφόμενα. Ἐπιθυμῶν δὲ νὰ μάθω καὶ διατὶ τὸ πάθος ἐκλήθη **ὑποχονδρία**. Παρακαλῶ τὴν ὑμετέραν εὐμένειαν νὰ διαφωτίσῃ καὶ ἐμὲ καὶ ἴσως καὶ πολλοὺς ἄλλους ἀναγνώστας τοῦ Φοίβου.

Ἀπάντησις. Ἐν τῇ ἀνατομικῇ καλεῖται **χόνδρος** σῶμα στερεόν, ἐλαστικόν, λευκόφαιον, συνεχόμενον μετὰ ὁστοῦ.

Χόνδρια ὅσα καλοῦνται ἰδίως τὰ ἐπιμήκη τοιαῦτα σώματα, ἅπερ συνεχόνται μετὰ τῶν ὁ ψευδῶν πλευρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός, καὶ συνδέονται ἐπὶ τοῦ στέρνου.

Ἐπὶ τῶν ἄκρων τούτων καὶ τῆς τελευταίας ψευδοῦς πλευρᾶς καὶ ὀπισθεν τοῦ θώρακος ὑπάρχουσι προσηρμοσμένα τὰ ἄκρα τοῦ διαφράγματος, ὅπερ καλεῖται κατ' **φρήν**, δι' οὗ χωρίζεται ὁ θώραξ καὶ τὰ ἐν αὐτῷ ὄργανα πνεύμονες καὶ καρδιά, ἀπὸ τῶν τῆς κοιλίας σπλάγχων· ἦτοι ἀπὸ τοῦ στομάχου, ἐντέρων, ἥπατος, σπληνός, νεφρῶν, κύστεως, κλπ.

Οἱ πανάρχαιοι ἐδόξαζον ὅτι αἱ ἠθικαὶ καὶ πνευματικαὶ δυνάμεις ἐνοικοῦσιν ἐν τῇ διαφράγματι (ἐν τῇ φρενὶ) ἐκ δὲ τούτου καὶ ἐκάστη ἠθικὴ καὶ πνευματικὴ δύναμις ἐκαλεῖτο φρήν. «**Διὸς ἐτράπετο φρήν**», «**Ἐς φρένα θυμὸς ἐγέρεθη**». «Ὅλαι ὁμοῦ αἱ δυνάμεις αὐταὶ ἐκαλοῦντο φρένες». «Ἐπὶ φρεσὶ καὶ μετὰ φρεσὶ βάλλεσθαι τῆσιν» (Ὅμηρος).

Τὸ διαφράγμα (ὁ φρήν) πρὸς τὰ κάτω εἶνε κοῖλον πρὸς τ' ἄνω κυρτόν. Πρὸς τ' ἄκρα τῆς κοιλότητος ταύτης ὑπάρχουσι δύο ὄργανα ἐκατέρωθεν τὸ ἥπαρ εἰς τὰ δεξιὰ καὶ ὁ σπλήν· εἰς τὰ ἄριστερά. Κεῖνται ὑπὸ τὰ χόνδρια· διὰ τοῦτο καλοῦνται **ὑπο-τ' ἄριστερά**. Κεῖνται ὑπὸ τὰ χόνδρια· διὰ τοῦτο καλοῦνται **ὑπο-τ' ἄριστερά**. Ἀμφότερα τὰ ὄργανα ταῦτα ὀλίγον ἐξέχουσιν ὑπὸ τὰ χεῖλη τοῦ θώρακος καὶ εἰς τινὰς διόλου. Τοῦτο ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ σχήματος καὶ τῆς ἐκτάσεως τοῦ θώρακος καὶ ἐκ τοῦ ὄγκου αὐτῶν.

Ἀμφότερα ταῦτα, ἢ τὸ ἓν μόνον, ἐνίοτε ἐκ διαφορῶν αἰτίων πάσχουσιν ἐκ νευροπαθείας, ἐξ ἧς γίνονται ἐν τῇ διοργανισμῷ διαταράξεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων καὶ τῶν ψυχικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων. Ἡ τοιαύτη διατάραξις ἀποτελεῖ

τὸ πάθος τὸ καλούμενον ὑποχονδρία, ἥτοι πάθος τῶν υποχονδρίων ὀργάνων.

Τρόπος τοῦ κατὰστροφῆς ἁφλεκτα ὑφάσματα.

Εἰς 100 μέρη ὕδατος καθαροῦ πρόσθετες 10 μέρη φωσφορικῆς ἀμμωνίας, καὶ ἐμβαψὼν ἐν τῷ ὑγρῷ τούτῳ τὸ ὑφάσμα, παραπέτασμα τοῦ παραθύρου καὶ οἷον δήποτε ἄλλο καὶ ἀμέσως πίεσον ἰσχυρὰ ἵνα ἐξέλθῃ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο ὑγρὸν, καὶ ἀναπτύξας, ἄφες νὰ ξηρανθῇ (στεγνώσῃ). Ἐὰν θέλῃ τις νὰ πλύνῃ προηγουμένως τὸ ὑφάσμα ἢ τὸ ἔνδυμα, τότε ἢ ἐμβαψίς γίγνεται μετὰ τὴν πλύσιν.

Τὸ οὕτως ἔχον ὑφάσμα οὐδόλως ἀναφλέγεται διὰ τῆς φλογός. Ἐὰν φλόξ κηροῦ πλησιάσῃ αὐτὸ πρὸς ἀνάφλεξιν, καίεται, ἀπανθρακούται, μελανίζει τοπικῶς μόνον εἰς τὸ μέρος τῆς φλογός, χωρὶς νὰ ἀναφλεχθῇ.

Μέθη.

Ἡ μεγάλη μέθη εἶνε δηλητηρίασις, γιγνομένη διὰ τοῦ οἴνου ἢ τῶν οἶνοπνευματικῶν ποτῶν. Ἡ διὰ τοῦ οἴνου μέθη διαλύεται αὐτομάτως μετὰ 11 ἢ 12 ὥρας· ἐπειδὴ δὲ ἐνίοτε ἐπιγίνονται καὶ ἐπικίνδυνα ἀποτελέσματα ἐκ συμφορῆσεων, καὶ ἄλλων ταραχῶν, ἀνάγκη διαλύσαι ὡς τάχιστα τὴν μέθην. Τὸ κυριώτερον μέσον ἐστὶ τὸ ἀμέσως ἐκκενώσαι τὸν στομάχον διὰ τοῦ δακτύλου ἢ δι' ἐμετίου ὑπὸ δόσιν 2 κόκκ. ἐν ὕδατι ποτηρίου· κατόπιν δὲ πίνειν ἄφθονον χλιαρὸν ὕδωρ. Μετὰ τὸν ἐμετὸν δὲ πίνειν ἐναλλάξ λεϊμονάδαν καὶ καφέν.

Διατῆρει τὸν μεθυσμένον πάντοτε κεκλιμένον ἐπὶ τοῦ πλευροῦ, καὶ οὐχὶ ὕπτιον (ἀνάσκελα)· διότι διευκολύνεται ὁ ἐμετὸς καὶ ἀποφεύγει τὸν ἐνδεχόμενον πνιγμὸν ἐκ τῆς ὑπτίας θέσεως.

Ὁ ὁπὸς τοῦ ξύλου τοῦ κισσοῦ διαλύει τὴν μέθην· διὰ τοῦτο ἔπινον οἶνον οἱ ἀρχαῖοι ἐντὸς κυπέλλων κατασκευαζομένων ἐκ ξύλου κισσοῦ. Οἱ σπόροι ὅμως τοῦ κισσοῦ πινόμενοι μετὰ οἴνου καθιστῶσι τοῦτον μεθυστικώτερον.

Τὸ οἶνοπνευμα εἰσέτι δὲν εὐρέθη τρόπος ὅπως διὰ τῆς μεγάλης ψυχρότητος ἢ ἄλλου τρόπου κατασταθῇ στερεόν. Ὑπὸ

ψυχρός — 80° ὑπὸ τὸ μηδὲν καθίσταται μιξῶδες. Διὰ τοῦτο πρὸς ἐκτίμησιν μεγάλου βαθμοῦ ψύχους μεταχειρίζονται τὸ δι' οἶνοπνεύματος θερμόμετρον.

Ἐν Αἰγύπτῳ παρὰ τὴν πόλιν Ἀρσινόην ἀνεκαλύφθη βιβλιοθήκη ἐκ πολλῶν χιλιάδων παπύρων καὶ πινάκων ἐμπεριεχόντων ἀντικείμενα 7 χιλιάδων ἐτῶν. Οἱ πάπυροι εἰσι γεγραμμένοι εἰς ἑνδεκα γλώσσας διαφόρους καὶ πραγματεύονται περὶ διαφόρων ὑποθέσεων. Οἱ πίνακες εἰσι τετυπωμένοι διὰ ξυλίνων τύπων. Ἐκ τούτων ἐξάγεται ὅτι ἡ τυπογραφία ἦτο γνωστὴ παρ' Αἰγυπτίοις πρὸ πολλῶν αἰώνων πρὸ Χριστοῦ. Ἡ δὲ ἐφευρέσις τοῦ Γουτεμβέργου, εἶνε ἐφευρέσις νέα, διότι τότε ἠγνοεῖτο ἡ τυπογραφία. Πολλὰκις συμβαίνει νὰ γεννηθῶσιν αἱ αὐταὶ ἰδέαι εἰς δύο πρόσωπα ὅλως ἄγνωστα πρὸς ἄλληλα καὶ λίαν μεμακροσμένα· πολλὰκις ἐφευρέσεις ἐγένοντο ταυτοχρόνως καὶ κατ' ἐποχὰς ἄλλας.

ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΝ ΤΩΝ ΜΥΡΜΗΚΩΝ.

Θές φύλλα πετροσελήνου (μαϊδανοῦ) ἐπὶ τῆς ὁπῆς, ἐνθεν ἐξέρχονται οἱ μύρμηκες καὶ οὕτως ἀφανεῖς γίνονται. Ἄλλο. Χύσον ἐπὶ τῆς ὁπῆς ὀλίγα στάγματα πετρελαίου. Καὶ τὰ δένδρα ἀλειφόμενα διὰ πετρελαίου προφυλάττονται ἐκ τῶν μυρμηγκῶν.

ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΙ ΡΩΜΑΙΟΙ.

Οἱ Ἕλληνες ὑπῆρξαν ἀπράμιλλοι κατὰ τέχνας καὶ ἐπιστήμας, κατὰ τὸ αἶσθημα τῆς φιλοπατρίας καὶ τῆς ἠθικῆς προόδου· ἀνεπιτυχεῖς ὅμως εἰς τὴν πολιτικὴν καὶ τὸ πολιτεύεσθαι. Τὸ γνήσιον πολιτικὸν πνεῦμα αὐτῶν ἦτο ἡ αὐτονομία καὶ ἡ διὰ τῶν τεχνῶν καὶ τῆς ἐπιστήμης εὐημερία ἐκαστῆς πόλεως. Ὅταν τῶν τεχνῶν καὶ τῆς ἐπιστήμης εὐημερία ἀπωλέσθησαν κατατλήθησαν ἐκ τοῦ πνεύματος τῆς κατακτῆσεως ἀπολέσθησαν πολιτικῶς, καὶ διετήρουν μόνον τὸ αἶσθημα τῆς φιλοπατρίας καὶ τῆς προόδου τῶν τεχνῶν καὶ ἐπιστημῶν.

Οἱ Ρωμαῖοι ἦσαν πολὺ ὑποδεέστεροι τῶν Ἑλλήνων κατὰ τέχνας καὶ ἐπιστήμας, ὑπερεῖχον ὅμως κατὰ τὸ πολιτεύεσθαι οὐπὲρ σκοπὸς ἦν ἡ κατακτῆσις. Οἱ Ἕλληνες ὅμως δὲν ἐποίουν κατακτῆσεις· ἀλλὰ διέδιδον τὸν πολιτισμόν, τὰς τέχνας καὶ ἐπιστήμας πανταχοῦ δι' ἀποικιών.

ΠΕΡΙ ΟΜΟΦΡΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΟΜΟΝΟΙΑΣ.

Δύο αἷτια κινουῦσιν ἕκαστον εἰς τὰς πράξεις· τὸ ἀτομικὸν συμφέρον καὶ τὸ κοινὸν συμφέρον. Ὁ ἄνθρωπος ὡς ἐπὶ πολὺ εἶνε φίλαυτος καὶ προτιμᾷ κατὰ πρῶτον τὸ ἑαυτοῦ (τὸ ἀτομικὸν) συμφέρον, καὶ εἴτα τὸ κοινόν· ἐκ τούτου συμβαίνουσιν αἱ διαίρεσεις, αἱ διχονομίαι, αἱ ἀδικίαι καὶ πολλαὶ ἄλλαι κακίαι, ἐξ ὧν καταστρέφονται πολλὰκις καὶ ἀτομικὰ καὶ κοινὰ συμφέροντα.

Ἵνα ἐπέλθῃ καὶ ἐπικρατήσῃ ὁμοφροσύνη καὶ ὁμόνοια, ἐξ ἧς τὰ σημαντικώτερα καλὰ ἐκπορεύονται, πρέπει ἕκαστος εἰς τὰς σκέψεις του νὰ προτάττῃ τὸ κοινὸν συμφέρον πρὸς πᾶσαν πρᾶξιν του, καὶ μετ' αὐτοῦ νὰ συνδέῃ καὶ τὸ ἑαυτοῦ συμφέρον. π. χ. ἐν κειρῷ ἐκλογῶν διχογνωμοῦσιν οἱ ἐκλογεῖς, διότι ἕκαστος προτάττει τὸ ἑαυτοῦ συμφέρον προσωπικῶς πρὸς τὸν ἐκλεγόμενον· διότι δὲν συμπίπτουσι τὰ ἀτομικὰ των συμφέροντα. Ἐὰν ὅμως ἕκαστος σκεφθῇ ἐν πρώτοις κατὰ πόσον ὁ ὑποψήφιος ἔσεται κοινωφελὴς ἔνεκεν ζήλου πρὸς τὰ καλὰ, ἔνεκεν ἀνεξαρτήτου χαρακτῆρος κλπ. καὶ κατὰ τὴν ἔννοιαν ταύτην διευθύνῃ τὸ πνεῦμα τῆς ἐκλογῆς, τότε εὐκόλως πάντες θέλουσιν ὁμοφρονεῖ· διότι ἡ ἀλήθεια εἶνε καθαρὰ, ἀπλή, ἀναλλοίωτος.

Τὸν τρόπον τοῦτον τοῦ σκέπτεσθαι ἐφρόντιζον οἱ ἀρχαῖοι πρόγονοι ἡμῶν νὰ ἐμπνεύσωσιν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας εἰς τοὺς πολίτας, ἵνα συνταυτίζωσι μετὰ τοῦ κοινοῦ συμφέροντος καὶ τὸ ἀτομικόν. Προθύμως ἐξεστράτευεν ὁ νέος κατὰ τῶν ἐχθρῶν τῆς Πατρίδος· διότι ἐν ᾧ ἐμάχετο ἐσκόπει τὴν καταστροφὴν τῶν πολεμίων τῆς Πατρίδος καὶ τὴν δόξαν ἑαυτοῦ διὰ τῶν ἀνδραγαθημάτων. Ὅταν ἐψηφοφόρει πρὸς ἐκλογὴν ἀρχοντος, πρῶτον ἐπεζήτηε τὸν κατάλληλον κατ' ἀρετὴν καὶ ικανότητα πρὸς τὸ κοινὸν καλὸν καὶ ἔπειτα ἐσκέπτετο ἂν ἦτο φίλος του ἢ ὄχι· διότι ἂν δὲν ἦτον, ἡδύνατο μετὰ τοῦ καλοῦ ἀρχοντος νὰ γείνη φίλος, νὰ ἐκτιμηθῇ ἡ ἀξία του κλπ. ἐν ᾧ ὁ κακὸς ἀρχων ἀποβλέπων μόνον εἰς τὰ ἑαυτοῦ συμφέροντα δυσχερῶς ἀμοίβει τὴν ἀρετὴν καὶ ικανότητα· διότι ἀγνοεῖ ταύτην καὶ δὲν δύναται νὰ τὴν ἐκτιμᾷ.

Ἡ ὁμοφροσύνη λοιπὸν καὶ ἡ ὁμόνοια ἐπέρχονται ὅταν ἕκαστος σκέπτεται περὶ τοῦ κοινοῦ συμφέροντος.

Ὁ αὐτὸς τρόπος τοῦ σκέπτεσθαι πρέπει νὰ ἐπικρατῇ καὶ ἐν τῷ οἰκιακῷ βίῳ. Οἱ σύζυγοι πρέπει εἰς πᾶσαν σκέψιν εἰς πᾶσαν πρᾶξιν νὰ προτάττωσι τὸ τῆς οἰκίας συμφέρον, καὶ ὄχι ἕκαστος νὰ φροντίζῃ μόνον περὶ τῆς ἑαυτοῦ εὐζωίας.