

βράχους, δι' ὧν περιδινούμενα καὶ ἀφρίζοντα τὰ κύματα ἐξέρχονται στενοχωρούμενα.

Ὅτε ἐπανηρόμην ἐπὶ τῆς μικρᾶς λέμβου εἰς τὴν ἄλλην ὄχθην, ἦτο ἤδη σκότος· καθίσας ν' ἀναπαυθῶ ἐπὶ ἑδρας ὑπὸ δένδρον ἐθεώμην πάλιν τὴν ὅλην ἑκτασιν καὶ τὴν κατατομὴν τῆς φορᾶς τῶν ὑδάτων. Ἡ σελήνη ὑψοῦτο ἐπὶ τοῦ οὐρανοῦ καὶ ἔριπτε τὰς ἀκτῖνας αὐτῆς ἐπὶ τῶν λαμπόντων καὶ στυλβόντων ὑδάτων

ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

[Ἰπὸ Ι. Π. ΠΥΡΑΑ]

Περὶ ἀναρρώσεως.

Ἡ ἀναρρώσις ἀρχεται ἐκ τῆς λήξεως τῆς νόσου, καὶ λήγει εἰς τὴν ὑγίειαν. Ἡ ἀναρρώσις χρήζει μεγάλης ἐπιμελείας καὶ προσοχῆς· ἰδίως ἡ μετὰ ὀξείαν νόσον.



τοῦ ποταμοῦ. Τὸ φῶς αὐτῆς ἐφέρετο κατὰ μυρίους τρόπους εἰς αἰωρουμένους μαργαρίτας, ὁμοιάζοντας λευκά στίγματα. Ἡ εἰκὼν αὐτῆς ὑψουμένη ἔπαλλεν ἐπὶ τῶν ἀνερχομένων καὶ κατερχομένων νεφελῶν. Ἐν τῇ θέσει ταύτῃ ἐώρασα τὴν εὐτυχεστάτην τῶν ἐσπερῶν τῆς ζωῆς μου.

(Ἐκ τοῦ Γερμανικοῦ ΚΩΝΣΤ. ΝΕΣΤΟΡΙΔΗΣ).

Πᾶσα παρεκτροπὴ διαίτης καὶ προσβολὴ ψύχους ἐνδέχεται ἐπενεγκεῖν βλάβην γαστρικὴν ἢ περιψύξιν ἢ καὶ ὑποτροπὴν τῆς νόσου, ἥτις τότε καθίσταται βαρυτάτη καὶ ἐπικίνδυνος· διότι τὸ σῶμα τοῦ ἀναρρώνοντος, ἂν ἐξησθενημένον ἐκ τῆς νόσου, στερεῖται προσηκούσης δυνάμεως, καὶ οὐ δύναται ἀνθέξαι κατὰ νέας νόσου. Σωτήριον λαιπὸν ἐστὶ τὸ γνωρίζειν τοὺς

κυριότερους κανόνες τῆς ἐν ἀναρρώσει διαιτητικῆς.

Τρῶγε ὀλίγον καὶ πολλάκις τὴν ἡμέραν τρεῖς ἢ τετράκις, καὶ οὐχὶ κατὰ τὸ σύνθημα· διότι τὸ μὲν ὀλίγον χωνεύει εὐκόλως καὶ καλῶς, καὶ τρέφει καλῶς· τὸ δὲ πολὺ οὔτε καλῶς χωνεύει, οὔτε τρέφει, οὔτε ὁ ἀναρρώνων ἀναλαμβάνει τὰς δυνάμεις.

Ὁ ἱερός Ἱπποκράτης λέγει (ἄφ. Β. 17). «Ὅκου ἂν

Τρῶγε περισσότερον φαγητὸν τὴν μεσημβρίαν, καὶ ὀλίγον τὸ ἑσπέρας πρὸ τῆς τοῦ ἡλίου δύσεως· διότι σχεδὸν πάντοτε ἐν τῇ ἀναρρώσει πρὸς τὸ ἑσπέρας ἐπιγίγνεται διατάραξις τῆς κυκλοφορίας· ὁ δὲ ὕπνος οὐ καλῶς γίγνεται, ἐὰν μὴ καλῶς ὁ στόμαχος ἔχῃ.

Πίνε μετρίως· ἐὰν ὁ στόμαχος ἀνέχεται τὴν πόσιν τοῦ οἴνου, πίνε ἐκ τούτου ὀλίγον, κεκραμένον μετὰ δι-



ΛΕΩΝ ΓΑΜΒΕΤΑΣ

(Γεννηθεὶς τὴν 30 Ὀκτωβρίου 1838).

»τροφή παρὰ φύσιν πλείων εἰσέλθῃ, τοῦτο νοῦσον »ποιεῖ. Δῆλον δὲ ἡ ἴασις.»

Τρῶγε ἐν μόνον εἶδος φαγητοῦ, καὶ ἂν καλῶς ὀρέγησαι τοῦτο, μὴ συνεχῶς μετάβαλε, παρ' ὅταν κορεσθῇς ἐκ τῆς συνεχοῦς χρήσεως.

Μάσσα καλῶς τὴν τροφήν· διότι τοῦτο συντελεῖ πρὸς τὴν εὐπεψίαν (τὸν λόγον ἀνάγνωθι ἐν τῇ Συνεκδύμῳ Ὑγιεινῇ εἰς τὸ περὶ πέψεως).

πλοῦ ὕδατος εἰ καὶ πλεῖον, κατὰ τὴν τοῦ οἴνου ποιότητα. Τὸ πολὺ πίνειν ὕδωρ χαλαρώνει τὸν στόμαχον, ἢ δυσπεψίαν παρέχει, καὶ διάρροϊαν ἐνίοτε.

Μὴ μένε ἐν τῇ κλίνῃ πλέον τῶν 7 ἢ 8 ὥρων.

Περιπάτει μετρίως κατὰ τὰς τοῦ σώματος δυνάμεις ἄνευ κόπου πρὸ τῆς τοῦ ἡλίου δύσεως ἐν τόπῳ ξηρῷ, εὐαέρῳ, καὶ προσηλίῳ, κατ' ἀρχαίς ἐπ' ὀχήματος, καὶ εἴτα πεζός.

Τὸ καθ' ἑκάστην ἀφεδεύειν οὐδόλως ἐπ' ἀνάγκης ἐστὶ· ἀβλαβές ἐστὶν καὶ ἐὰν τοῦτο γίνηται κατὰ δύο ἡμέρας. Ἐὰν δὲ ὑπερβαίῃ τὸν ὅρον τοῦτον γενέσθω κλύσμα. Διευκολύνεται ἡ τακτικὴ ἀφεδευσις, ἐὰν ὁ ἀναρρώνων τρώγῃ φαγητὰ ἔχοντα κρόμμυα, ἢ ὀλίγον μόνον χλωρὸν κρόμμυον, ἢ μετὰ τὸ φαγητὸν ὀλίγον μέλι μετ' ἄρτου.

Ὁ ἀναρρώνων εἶνε ὁ ἀσφαλέστερος ἑαυτοῦ φύλαξ, ἐὰν οὗτος εἶνε κύριος ἑαυτοῦ, καὶ ἔχῃ θέλησιν. Οὗτος ὀφείλει διακρίνειν ὅποιās τροφάς ἀνέχεται ὁ στόμαχος καὶ ταύτας προτιμᾶν· διότι οὐδὲν θητικὸν ὑπάρχει ὡς πρὸς τὸ εἶδος τῶν τροφῶν. Ἡ ἰδιοσυγκρασία τοῦ μὲν χωνεύει τοῦτο τὸ εἶδος, τοῦ δὲ ἄλλο· ἐὰν ἡ πόσις τοῦ ὕδατος μετὰ τὸ φαγητὸν ἐπιφέρει κλιδιασμόν καὶ ἐξόγκωσιν τοῦ στομάχου, ὀφείλει ἀπέχειν τούτου, καὶ πίνειν λεμονάδαν, σομάδαν, κτλ.

Μὴ τρώγε μῆτε πίνε ἄνευ ὁρέξεως· διότι τὸ βιάζειν πρὸς ταῦτα πολλάκις ἐγένετο πρόξενον μεγάλης ταραχῆς, καὶ ἐνίοτε ὑποτροπῆς τῆς νόσου, ἢ παραγωγῆς γαστρίτου ἐπικινδύνου. Εἰς τοιαῦτα παραπτώματα περιπίπτουσιν ὡς ἐπὶ πολὺ αἱ μητέρες, αἵτινες νομίζουσιν ὅτι ἡ παροχὴ βιαίως τροφῆς εἰς τὸ ἀναρρώνων παιδίον, ἢ καὶ εἰς αὐτὸ τὸ νοσοῦν, ἐπιφέρει ὠφέλειαν καὶ ταχεῖαν θεραπείαν καὶ ἐνδυνάμωσιν· ἀλλ' ἀπατῶνται πλανόμεναι. Πλεῖσται μητέρες διὰ τῆς παρεκτροπῆς ταύτης ἐγένοντο αἰτίαι τοῦ θανάτου τοῦ προσφιλοῦς τέκνου των.

Εἰς τοὺς ἀναρρώνοντας εἶνε ἀναπόφευκτος ἡ μελέτη τῆς ὑγιεινῆς· διότι διὰ ταύτης ὁδηγῶνται πρὸς γνῶσιν τῶν ὠφελίμων ἢ βλαβερῶν τροφῶν καὶ ποτῶν, καὶ πάσης ἄλλης διαίτης, ἥτις ἀναπόφευκτός ἐστι πρὸς ταχεῖαν καὶ ἀσφαλῆ ἀναρρώσιν. Ἡ δὲ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων εἶναι ἄκαρπος καὶ ἐπιβλαβής, οὐ μόνον διότι αἱ τούτων ιδέαι διαφθείρουσι τὴν διάνοιαν, καὶ διαταράττουσι τὴν ἠθικὴν ἀταραξίαν, ἥτις μεγάλως συντελεῖ πρὸς τὴν ταχεῖαν καὶ καλὴν ἀναρρώσιν· ἀλλὰ καὶ διότι ἀντίκειται τῇ ὑγιείᾳ· διότι ἡ διατάραξις τῆς διανοίας ἐπιφέρει δυσπεψίας, νευρικὰς ταραχάς, ἀϋπνίας, καὶ ἐλάττωσιν τῆς θρέψεως.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΝ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

ΖΩΑ.

ΚΕΦ. ΑΒ'.—ΠΡΟΣ ΤΙ Ο ΥΠΝΟΣ.

ΠΑΝΤΑ τὰ ζῶα κοιμῶνται ἐν ὀρισμένῳ χρόνῳ, δὲν δ' ἢ τοῦτο δὲ κατάλληλον νὰ ποιῶσι χρῆσιν τοῦ μηχανισμοῦ τοῦ σώματος ἀδιακόπως, διότι ἤθελεν οὗτος φθαρῇ. Ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα καὶ οἱ μῦς, πάντα ἀναπαύονται κατὰ τὸν ὕπνον, ὅπως ὧσιν ἑτοιμα πρὸς χρῆσιν πάλιν.

Ὅποταν αἰσθάνεται τις ἑαυτὸν κεκμηκότα, ὁ λόγος τούτου εἶναι ὅτι ὁ νοῦς ἔτριψε τὸν μηχανισμόν τοῦ σώματος ποιούμενος χρῆσιν αὐτοῦ. Ὅποταν δὲ κατακλιθῇ καὶ κοιμηθῇ οἱ μῦς παύουσι τὴν κίνησιν· δὲν

διέρχονται πλέον ἀγγέλματα διὰ τῶν νεύρων καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἀναπαύεται διότι ὁ νοῦς σταματᾷ τὴν σκέψιν παραπολύ. Ἀλλὰ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ ὕπνου τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ καὶ ἡ ἀναπνοὴ προβαίνει· τοῦτο δὲ ὅπως ἡ ἐπ' ἀνάρθρωσις τοῦ μηχανισμοῦ γένηται, οὕτω δὲ ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα καὶ οἱ μῦς ὧσιν ἑτοιμοὶ διὰ τὴν ἐργασίαν τῆς αὔριον. Ἡ διόρθωσις γίνεται πᾶσα διὰ τοῦ αἵματος. Τὸ ὕλικόν τοῦτο εἶναι πρὸς διόρθωσιν καὶ οἰκοδόμησιν, καὶ ἐπομένως πρέπει νὰ κυκλοφορῇ πανταχοῦ ἐνὸς τοῦ κοιμᾶται, καὶ ἡ ἀναπνοὴ πρέπει νὰ γίνηται ὅπως τηρῇται τὸ αἷμα ἐν καλῇ καταστάσει.

Ἡ ἐπιδιόρθωσις τοῦ σώματος προβαίνει ἐφόσον εἶναι τις ἐν ἐγρηγόρει ἢ ἐν ὕπνῳ, ἀλλὰ ζωηρότερον βαίνει ὅταν ὁ μηχανισμὸς δὲν εἶναι ἐν χρῆσει ἢ ὁπόταν ἦναι· ὥστε δυνάμεθα νὰ εἰπώμεν ὅτι ὁπόταν κοιμᾶται τις ὁ μηχανισμὸς εἶναι ὑπὸ πλήρη ἐπιδιόρθωσιν.

Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὴν οἰκοδόμησιν τοῦ σώματος· πλειοτέρα γίνεται ὁπόταν τις κοιμᾶται ἢ ὁπόταν διατελεῖ ἐν ἐγρηγόρει. Ὁ παῖς δεῖται πλειοτέρου ὕπνου διότι αὐξάνει. Τὸ νήπιον αὐξάνει ταχύτατα, διὰ τοῦτο κοιμᾶται πολὺ καὶ τὴν ἡμέραν καὶ τὴν νύκτα.

Ἡ νύξ ἐδόθη ἡμῖν ὡς ὁ καιρὸς πρὸς ὕπνον τότε εἶναι σκοτός καὶ ἡσυχία καὶ εὐκόλως κοιμώμεθα. Πλεῖστα ζῶα κοιμῶνται τὴν νύκτα. Αἱ μύϊαι καὶ αἱ μέλισσαι καὶ τὰ πτηνὰ ἀναπαύονται ὅπως ἀναλάβωσι δυνάμεις διὰ τὴν ἐπομένην ἡμέραν· οὕτω δὲ καὶ τὰ μεῖζονα ζῶα. Ἀλλὰ περίεργον εἶναι ὅτι πολλὰ ζῶα κινούνται τὴν νύκτα, καὶ κοιμῶνται τὴν ἡμέραν π. χ. ἡ γλαυὺς καὶ ἡ νυκτερίς.

Οἱ ἀργὰ ἀγρυπνοῦντες τὴν νύκτα, καὶ μὴ ἐγειρόμενοί λίαν πρῶτ', πολὺ σφάλλουσι· δὲν κοιμῶνται τὸν ἀρμόζοντα χρόνον. Δὲν πρέπει νὰ τρέπωσι τὴν νύκτα εἰς ἡμέραν, ὡς νυκτερίδες καὶ γλαυκαὶ διότι δὲν ἐγένοντο πρὸς τοῦτο.

Ὅταν ἐστὲ κεκμηκότες καὶ χρειάζεσθε ὕπνον, δὲν εἶναι μόνον οἱ μῦς οἱ πάσχοντες. Ἐὰν τοῦτο εἶχεν οὕτως ἡ ἐν ἡρεμίᾳ τήρησις τοῦ σώματος δ' ἄρκει χωρὶς ὕπνου. Ἀλλ' ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα δέονται ἐπιδιορθώσεως ὡς καὶ οἱ μῦς. Ἀλλ' ἐφόσον βλέπετε, ἀκούετε καὶ αἰσθάνεσθε, τὰ νεῦρα εἰσὶ λίαν ἡσυχολήμενα οὕτω δὲ δὲν δύνανται καλῶς νὰ διορθωθῶσιν. Ἐφόσον δὲ ὁ νοῦς σκέπτεται, ὁ ἐγκέφαλος δὲν ἐπιδιορθοῦται καθολοκληρίαν. Οὕτω λοιπὸν ἡ ἐν ἡρεμίᾳ στάσις ἐπιδιορθοῖ τοὺς μῦς καὶ ὁ ὕπνος χρειάζεται ὅπως ἐπιδιορθοῖ τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ νεῦρα.

Γινώσκετε ὅτε ὅταν ὀνειρεύεσθε πολὺ δὲν ἀνακουφίζεσθε διὰ τοῦ ὕπνου τόσον ὅσον ὅταν κοιμᾶσθε βαρέως· ὁ λόγος δὲ, διότι ὅταν ὀνειρεύεσθε ὁ νοῦς δὲν εἶναι καθολοκληρίαν ἐν ἀναπαύσει, καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἐνεργεῖ, ὥστε δὲν ἐπιδιορθοῦται καθ' ὅλοκληρίαν.

Ἵπάρχει ἕτερον εἶδος ὕπνου· εἰς δὲν ὑπόκεινται ζῶα τινα. Εἶναι μακρότατος καὶ διαρκεῖ καθ' ὅλον τὸν χειμῶνα· πολλὰ ζῶα ὡς βᾶτραχοι, νυκτερίδες, μύϊαι,