

τὸν πιπιλίζει καὶ ῥίπτει τὰ λείψανα μακρὰν διὰ νὰ μὴ φαίνωνται, τί ἔκαμεν. Ἐπισκευάζει τὸ χωνίον ἔπειτα καὶ κρυπτόμενος ἑξακολουθεῖ τὸ ληστρικὸν ἐπιτήδευμα τοῦτο εἰς δύο ἔτη. Ἦὰ θήλεα δὲ τούτου ἀποκτῶσιν ἐν καιρῷ ἑξ πτέρυγας, καὶ γεννῶντα εἰς τὴν ἄμμον τὰ ὠὰ ἀποθνήσκουσιν ὡς ἡ μήτηρ των. Πέριξ τῆς Σμύρνης δύναται νὰ ἴδῃ τις πολλοὺς μυρμηκολέοντας εἰς τὰ χωνία των.

Ἐπεται Συνέχεια,



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΙΝΕΣ ΠΕΡΙ ΧΡΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ.

Ἀγαπῶν κατὰ χρέος τὴν πατρίδα μου, ἀφιερώνω εἰς αὐτὴν τοὺς μικροὺς μου τούτους στοχασμοὺς περὶ χρήσεως τῶν Λουτρῶν, ἀποτέλεσμα πολλῶν χρόνων παρατηρήσεων εἰς τὰ διάφορα καταστήματα τὰ ὁποῖα ἐπεσκέφθην εἰς τὴν Ἰταλίαν καὶ Γαλλίαν, ὡς καὶ τῆς ἰδίας μου πείρας εἰς τὴν Συρίαν καὶ Αἴγυπτον. Προσφέρω δὲ αὐτοὺς εἰς τὸ Δημόσιον, πεποιθὼς ὅτι θέλω δυναθῆν νὰ ἀφαιρέσω διαφόρους καταχρήσεις ὡς πρὸς τὴν εἰδικὴν αὐτῶν χρῆσιν, καὶ νὰ λυτρώσω ἴσως κἀνὲν θῦμα τὸ ὁποῖον συχνάκις συμβαίνει, διότι ἡ παράβλεψις διαφορῶν ὑγιεινῶν ἀρχῶν ἢ ἡ κακὴ αὐτῶν χρῆσις, καταστένει ἐπιβλαβῆ τὰ ἀποτελέσματα ὁποιοῦδήποτε Θεραπευτικοῦ μέσου, τὸ ὁποῖον ἑξ ἐναντίας τακτοποιούμενον δύναται νὰ ἐπιφέρῃ πλεῖστα καλὰ, καὶ ἴσως μάλιστα καὶ εἰς πολλὰς περιστάσεις εἶναι τὸ μόνον διὰ νὰ δώσῃ τὴν ἄμεσον ἰατρείαν. Μεταξὺ τῶν ἀνατολικῶν λαῶν, οἵτινες μεταχειρίζονται τὰ λουτρά, ὅχι μόνον διὰ ὑγιεινὸν καὶ Θεραπευτικὸν σκοπὸν, ἀλλ' ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, διὰ πολυτέλειαν καὶ Θρησκευτικὸν ἔθιμον, καθείς, χωρὶς διάκρισιν ἡλικίας, γένους, καὶ φυσικῆς γράσεως, οἶδεταί ἀδιαφόρως εἰς τὰ λουτρά, εἴτε ψυχρὰ εἴτε θερμὰ κατὰ τοὺς καιροὺς τοῦ ἔτους, ἑξ οὗ καὶ αἱ βλάβαι εἶναι

συχνόταται. Καὶ τοῦτο κυρίως μὲ παρεκίνησε νὰ ὁμιλήσω, καὶ, διὰ νὰ γίνω κατὰ τι χρήσιμος εἰς τοὺς συμπολίτας μου, ἐπροτίμησα τὸ Περιοδικὸν τὴν Φιλολογίαν, τοῦ ὁποίου ὁ Συντάκτης τοσοῦτον εὐμενῶς μὲ ἐπρόσφερε τὴν εὐνοίαν ταύτην.

Τοῦ σώματός μας ἡ βύθις ἢ μέρος αὐτοῦ ἐντὸς ἄλλου τινὸς στοιχείου, πολλὰ διαφόρου τοῦ εἰς τὸ ὅποιον ὁ ἄνθρωπος ζῇ, καλεῖται Λουτρόν. Ἐπειδὴ ὁμοῦς ἡ Θερμοκρασία τοῦ στοιχείου τούτου δύναται νὰ γείνη διάφορος, διὰ τοῦτο τὸ λουτρὸν εἶναι πολὺ ἢ ὀλίγον θερμὸν, ἢτοι μέτριον ἢ χλιαρὸν, θερμὸν, καὶ θερμότατον. Ἄν ἑλλάξῃ τὴν κατάστασίν του, δύναται νὰ ᾔηται ὑγρὸν ἢ ἀτμῶδες. Λαμβάνει ἔπειτα διαφόρους ὀνομασίας, ἂν θέλωμεν νὰ παρατηρήσωμεν τὴν χημικὴν αὐτοῦ σύνθεσιν. Εἰς τὴν ὑγρὰν λεγομένην κατάστασιν ἐμπορεῖ τις νὰ μεταβάλλῃ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως τοῦ λουτροῦ, ἄλλοτε μὲν βυθίζων ὁλόκληρον τὸ σῶμα, ἢ μέρος αὐτοῦ, ἢ ἀργὰ ἢ ταχέως, ἄλλοτε δὲ ῥαντιζόμενος ἢ βρεχόμενος ἕως εἰς τὴν μέσην, ἢ βυθίζων τοὺς πόδας μόνον. Εἰς δὲ τὴν ἀτμῶδη κατάστασιν, δύναται τὸ λουτρὸν νὰ ᾔηται, νῦν μὲν ἀπλοῦν, νῦν δὲ μεμιγμένον μετὰ ἱατρικῶν φαρμάκων, ὡς μεταβάλλεται καὶ ἡ Θερμοκρασία του.

Θερμὰ Λουτρά. Εἰς καλὸν βαθμὸν τῆς Θερμοκρασίας, ὅταν τις ἐμβαίνη εἰς τὰ λουτρά τοῦ θερμοῦ ὕδατος, αἰσθάνεται τῶντι τοσοῦτον εὐάρεστον διερέθισιν, ὡς τε βιάζεται ν' ἀναγνωρίσῃ τὸ θερμαντικὸν ὡς τὸ κυρίως διαφυλάττον τὴν ζωὴν του. Αἰσθάνεται κλόνον τινὰ εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα, καὶ γλυκεῖαν ἀτονίαν ἢ χάνωσιν διατρέχουσιν εἰς τὰ μέλη του. Αἰσθάνεται ὅτι ἔπαυσαν οἱ σπασμοί, αἱ κινήσεις, ἢ οἱ πόνοι, τὰ ὅποια πρὸ ὀλίγου τὸν κατετάραττον, καὶ, ἂν ὁ καιρὸς κατὰ τὸν ὅποιον μένη ἐντὸς τοῦ λουτροῦ εἶναι κατὰ τὸ ἀνῆκον μέτρον, βλέπει συχνάκις τὰ ἐπιθυμητὰ ἀποτελέσματα καὶ τὴν ἐπιστροφὴν τῆς ἀνθηροτάτης υἱεί-

ας του. Πολλοὶ δύνανται νὰ ὑπομείνωσι τὰ λουτρά εἰς ὑπερβολικὴν θερμοκρασίαν, πλ' ὅτε αἱ διερεθίσεις δὲν εἶναι εὐάρεστοι, γεννᾶται δυνατοτάτη ταραχὴ εἰς τὸ ἀρτηρικὸν σύστημα, τὴν ὁποίαν διαδέχεται ἰσχυρὸς παλμὸς τῆς καρδίας καὶ κτύπος εἰς τὰς μεγάλας ἀρτηρίας τοῦ λαιμοῦ, ἀκούεται θόρυβος εἰς τὰ ὦτα, προξενεῖται βαρὺς πονοκέφαλος, ἡ ἀναπνοή μας καταθλίβεται καὶ στενοχωρεῖται, τὸ δέρμα μας καλύπτεται ἀπὸ ἀρκετὸν ἰδρώτα, καὶ τελευταῖον ἐπέρχεται σφοδρὰ χάυνωσις.

Μὲ τοιούτους νόμους τὸ θερμαντικὸν ἀναπτύσσεται εἰς πᾶν ζῶον, ὥστε εἰς τὰς μετρίας μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας, τὰ ἐσωτερικὰ ἐντὸς θιά του διαφυλάττουν τὸ ἰδικόν των, καὶ παρεκτὸς τῶν ἄκρων μερῶν τοῦ σώματος, εἴτε εἰς θερμὰ λουτρά, εἴτε εἰς ψυχρά, ἡ ἐσωτερικὴ μας θερμοκρασία διατηρεῖται σχεδὸν ὁμοία. Τὰ ἀποτελέσματα τῶν θερμῶν λουτρῶν εἶναι ἀρμοδιώτερα καὶ αἰσθανθητικώτερα εἰς τὸ δέρμα, καὶ τὸ ὄργανον τοῦτο ἔχει τὴν εὐκολίαν καὶ νὰ ρουφῇ, καὶ ν' ἀποδιώκῃ τὰ ὑγρά τὰ ὁποῖα τὸ πλησιάζουν, καὶ μὲ μεγάλην ἢ μικρὰν ἐνέργειαν, κατὰ τὴν πυκνότητα τοῦ ὑγροῦ εἰς τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται βυθισμένον. Εἰς τὴν χρῆσιν λοιπὸν τῶν θερμῶν λουτρῶν ὅχι μόνον καταπραΰνονται αἱ ἴνες τῶν μυόνων, καὶ ἐν γένει τὸ ὕφασμα τοῦ δέρματος, ἀλλ' αἰσθανόμεθα ἀκόμη ὀλιγωτέραν ἐπίτασιν εἰς τὰ ἐσωτερικά μας ὄργανα· ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος γινομένη τότε τακτικωτέρα μὲ τὴν χρῆσιν αὐτῶν, ἐπιφέρει τὴν κατάπαυσιν τῶν ἀσθενειῶν αἰτινες ἐξαρτῶνται ἀπὸ μόνην κυρίως τὴν ἀνισοσταθμίαν αὐτῆς, καὶ οὕτω καταπαίομεν εἰς τὰ λουτρά τοὺς πόνους, τὰς ταραχὰς καὶ διερεθίσεις αἱ ὁποῖαι ἄλλοτε μᾶς ἠνώχλουν. Πολλάκις δὲ τὰ λουτρά εἶναι τὸ νικᾶν, ἢ ἀντισπασματικὰ, ὅταν μᾶς ἀφαιρῶσι τὰς νευρικὰς συγχύσεις αἰτινες πρὶν μᾶς ἐτάραττον, ἢ καὶ ἄλλως, κατὰ τὴν κατάστασιν τῆς ἀτμοσφαίρας καὶ διαφόρους ἄλλας περιστάσεις.

Δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονήσωμεν ὅτι εἰς τὴν χρῆσιν τῶν θερμῶν λουτρῶν ἡ κυκλοφορία μας διπλασιάζεται. τῶστε καὶ διὰ τὴν ἀντενέργειαν τοῦ ἀγγειοειδοῦς συστήματος καὶ διὰ τὴν καταπράυνσιν τῶν ἰνῶν μας, ἡ κυκλοφορία γίνεται ἐνεργητικωτέρα καὶ αὐξάνει ἡ θερμοκρασία εἰς τὰ μέρη ὅπου πρότερον ἦτον ἀργὴ καὶ ἀδύνατος.—Ὅσοι διὰ τὸ εἶδος τῶν ἐνασχολήσεών των, ἔχουσι δυνατὴν καὶ ἄμετρον γύμνασιν, καὶ μάλιστα ἂν κρυφία τις χρονικὴ ἀσθενεία ὑπάρχῃ ἐν αὐτοῖς, θέλουσιν ὠφελεῖσθαι τὰ μέγιστα ἂν μετὰ μετρίαν ἀνάπαυσιν μεταχειρίζωνται τὰ θερμὰ λουτρά, καθὼς ἐξ ἐναντίας ὅταν τὸ ἐπάγγελμά μας μᾶς στερῇ ἀπὸ ποιοῦνδῆποτε γυμνάσιον, διὰ νὰ κινήσωμεν εἰς ἐνέργειαν τὴν κυκλοφορίαν μας. Θέλομεν πράξει καλῶς λαμβάνοντες τὸ λουτρόν. Αἱ γυναῖκες τῆς Ἀνατολῆς, διάγουσαι ζωὴν ἀργὴν εἰς τὰ χαρέμια, γνωρίζουν ἀξιόλογα ποῖαν ἀνταμοιβὴν λαμβάνουν ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν. Ἡ ζωὴ ἢ ἀργὴ φέρει μεγίστην ἀνισοσταθμίαν εἰς τὴν κυκλοφορίαν, ἀπὸ τὴν ὁποῖαν γεννῶνται ἐμφράξεις εἰς τὰ τοσοῦτον ἀναγκαῖα διὰ τὴν ὑπαρξιν ἐντόσθια, καὶ διὰ τινος διερεθίσεως συμβαίνουν πάμπολλα πάθη, τὰ ὁποῖα καταστένονται ἀκολούθως πηγαὶ ἄλλων κακῶν θανατηφόρων ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, εἰς τὰ ὁποῖα δύναται τις νὰ ἀντιθέσῃ ὡς ἰσχυρὰν προφύλαξιν τὴν καλὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν. Εἰς τὰς κλονικὰς καὶ σπασμώδεις ἀσθενείας, τόσον εἰς τὰ νεογέννητα ὡς καὶ εἰς τοὺς ἐν ἡλικίᾳ, ποσάκις δὲν ἴδαμεν ἐξ ἀπροόπτου νὰ παύσῃ κάθε τι, μεταχειρισθέντες ἀσφαλῶς τὴν καλὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν;

Ὁ ἰατρὸς ὅστις γνωρίζει πόση στενὴ σχέσηις ὑπάρχει μετὰξὺ τοῦ δέρματος καὶ τοῦ γαστροεντερικοῦ σωλήνος, ὅχι μόνον ἀπὸ τὴν παρατήρησιν ταύτην ἀνακαλύπτει τὰ κακὰ τῆς μεγάλης γλοιώδους ἐπιφανείας, ἀλλ' οἱ αὐτῆς ἀκόμη δύναται νὰ ἐκτελέσῃ τὴν θεραπείαν. Ἔως καὶ εἰς αὐτὰς ἀκόμη τὰς φλογιστικὰς ἀσθενείας τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνος καὶ τοῦ μητρικοῦ συστήματος

ἂν κάμνη πρῶτον φλεβοτομίαν, εὐρίσκει τὰ λουτρά πολλὰ ὠφέλιμα, ὡς καὶ εἰς τὰ ἄπειρα πάθη τοῦ αὐτοῦ σωλήνος, τὰ ὅποια, χωρὶς νὰ ἦναι φλογιστικά, δὲν ἐπιδ'χονται οὐδεμίαν θεραπευτικὴν μέθοδον, καὶ δύνανται μόνον νὰ ὀλιγοστεύσωσιν ἢ νὰ καταπαύσωσι μὲ τὴν συχνὴν καὶ συνετὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν. Τὸ φυτικὸν καὶ μεταλλικὸν βατίλειον μᾶς προσφέρει ἕλας αἵτινες ἐξαρτῶμεναι ἢ διαλυόμεναι εἰς τὰ ὕδατα τῶν λουτρῶν ἀποτελοῦν τὰ μόνα βοηθητικὰ μέσα τῆς διαλειπούσης ὑγείας, εἰς τὴν σειρὰν τῶν παθῶν, τὰ ὅποια ἔλαβον τὴν ἑδραν των εἰς αὐτὸ τὸ δέρμα.—Ὅσοι διῆλθον τὰ νοσοκομεῖα τῆς Εὐρώπης, ἢ ἠθέλησαν εἰς ὅντινα δὴποτε τόπον νὰ σταθῶσι καὶ νὰ παρατηρήσωσι τὰς φάσεις τῶν παθῶν, καὶ νὰ σημειώσωσι τὰ φαινόμενα αὐτῶν, οὗτοι δύνανται νὰ λάβωσι καθαρὰν ἰδέαν τοῦ κακοῦ καὶ τῆς ἐλκεϊνῆς ὑπάρξεως πολλῶν ἀθλίων. Ποσάκις, μὲ τὴν χρῆσιν τῶν ἰατρικῶν λουτρῶν, δὲν ἴδα νὰ ἐπανέλθωσιν εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς οἰκογενείας των τόσοι δυστυχεῖς οἵτινες ἦσαν καταδικασμένοι μακρὰν τρόπον τινὰ τῆς κοινωνίας, τὸ ὅποιον ἦτο χεῖριστον καὶ αὐτοῦ τοῦ θανάτου;

Ὅστις θέλῃ νὰ κάμῃ χρῆσιν τῶν λουτρῶν, πρέπει νὰ ἐξεύρῃ ὅτι διάφοραι περιστάσεις τὰ καταστένουν μᾶλλον βλαπτιὰ ἢ ὠφέλιμα. Εἵπομεν ἀνυτέρω ὅτι τὰ λουτρά αὐξάνουν τὴν κυκλοφορίαν. Διὰ τοῦτο, ὅσοι πάσχουν ἀπὸ αἰμορραγίας δυνατὰς δὲν πρέπει ποτὲ νὰ μεταχειρίζωνται τὰ θερμά λουτρά, καθὼς καὶ ὅσοι ἐγεννήθησαν μὲ πληθωρικὴν κρᾶσιν, καὶ οἵτινες ἐπαπειλοῦνται ἀπὸ στάσιν τοῦ αἵματος εἰς τὴν κεφαλὴν, ἢ πάσχουν ἀπὸ πάθη ὁργανικά τοῦ ἀρτηριακοῦ συστήματος, ὡς ὅσοι εἶναι βεβαρυμένοι ἀπὸ πολυσαρκίαν. Αἱ γυναῖκες μᾶς πρέπει νὰ γνωρίζωσιν ὅτι εἰς τὰ εὐκόλα καταμήνιά των, ὡς καὶ εἰς τὴν προχωρημένην περίοδον τῆς κυκλοφορίας των ἠθέλην εἰσθαι κάλλιον ν'ἀποφεύγῃσι τὴν χρῆσιν αὐτῶν. Διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν δ'ἔτι μᾶλλον εἰς τοῦτο ὀφείλομεν νὰ κρατῶμεν

πάντοτε ὁμοίαν τὴν θερμοκρασίαν των, καὶ νὰ μένωμεν πολὺ ἢ ὀλίγον βυθισμένοι κατὰ τὰς περιστάσεις. Ἀκόμη δὲ πρέπει νὰ προφυλαττώμεθα καὶ διὰ τὴν ὥραν, ἣγουν πότε καὶ πόσον πρέπει νὰ παίρνωμεν τὰ λουτρά. Πάντοτε πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς 9 Π. Μ. ἤγουν τὰς 3 πρὶν τοῦ γεύματος καὶ τὰς 2 μετὰ τὸ πρόγευμα τὸ ὁποῖον συνειθίζομεν τὸ πρωῒ, καὶ ποτὲ μετὰ πολυτελὲς καὶ ἄφθονον γεῦμα. Εἶναι δὲ κινδυνῶδες τὸ νὰ μεταχειριζώμεθα τὰ λουτρά καὶ μετὰ μακρὰν γύμνασιν τοῦ νοῦς καὶ τοῦ σώματος. Ἄν ὁ σκοπὸς μας εἶναι νὰ ἀπολαύσωμεν ἄφθονον καὶ πολὺν ἰδρῶτα, ἐξερχόμενοι ἀπὸ τὰ λουτρά πρέπει νὰ σκεπαζώμεθα καλὰ, καὶ ν' ἀναπαυώμεθα καθ' ὅσον οὗτος ὁ ἰδρῶς ἐξακολουθεῖ. Πόσων καλῶν δὲ ἐστάθησαν πρόξενα τὰ λουτρά, εἰς τὴν τρομερὰν ἐπιδημίαν τῆς Ἀσιατικῆς Χολορρίας, ἡδυνήθη νὰ ἐπιβεβαιωθῶ εἰς τὴν τῶν 1831 κατὰ τὴν Αἴγυπτον, καὶ εἰς ἄλλας ἐπιδημίας, τὰς ὁποίας πολλάκις ἔτυχε νὰ ἴδω. Ἀπὸ τὴν μόνην δὲ προφύλαξιν τὴν ὁποίαν ἔλαβα νὰ αὐξήσω ἢ νὰ κρατήσω τὴν θερμοκρασίαν των, ἔπαυσαις πολλοὺς τὰ θανατηφόρα συμπτώματα τὰ ὁποῖα ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον προέρχονται ἀπὸ ὑπερβολικὴν συγκέντρωσιν τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος εἰς τὰ ἐντόσθια ἐξ ἧς γεννᾶται κατάθλιψις καὶ ἀκόμη εἰς τὰ νεῦρα.

Ἐλαβα προσέτι τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσω ἀξιόλογα ἀποτελέσματα ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν εἰς τὰς ὀλεθρίους περιοδικὰς δέρμας, αἵτινες μ' ὅλον ὅτι ὁμοιάζουσι τὴν Ἀσιατικὴν χολορρίαν εἰς τὴν προσβολὴν των, εὐκόλως ἀπατῶσι τὸν ἰατρὸν, ὥστε χάνει τὸν ἐν τῷ μεταξὺ καιρὸν διὰ νὰ ἐνεργήσῃ κατὰ τὴν τέχνην του· καὶ εἰς τὰς ἀπάτας ταύτας φαίνεται ὅτι ἡ φύσις εὐαρεστεῖται νὰ κόπῃ τὸ νῆμα εἰς τόσους δυστυχεῖς καὶ νὰ ματαιόνη τὰς ἐλπίδας.

Ταῦτα πρὸς μικρὰν νύξιν κατὰ τὸ παρὸν διὰ τὰ δερμὰ λουτρά. Ἀκολουθῶς θέλω λαλήσει περὶ τῶν ἀτμοειδῶν καὶ τῶν ψυχρῶν λουτρῶν καὶ μάλιστα περὶ τῶν τῆς θαλάσσης.

N. Ναρίκος.